HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 1

Downloaded from www.vandenborre.be

SALTER

Maxview Analyser

please read this instruction manual before
using the product for the first time

PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE MAXVIEW DE SALTER
Veuillez lire ce mode d'emploi avant d'utiliser ce produit pour la première fois

SALTER MAXVIEW ANALYSER
Bitte lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung durch, ehe Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden

BALANZA ANALIZADORA MAXVIEW DE SALTER
Lea este manual de instrucciones antes de usar la balanza por primera vez

BILANCIA PESAPERSONE ANALIZZATRICE MAXVIEW DI SALTER
Leggere il presente manuale di istruzioni prima di utilizzare il prodotto per la prima volta

ANALISADOR SALTER MAXVIEW
Leia este manual de instruções antes de utilizar o equipamento pela primeira vez

SALTER MAXVIEW ANALYSER
lees deze handleiding voordat u het product voor de eerste keer gebruikt

SALTER MAXVIEW ANALYSER
Læs denne brugsvejledning igennem, før produktet bruges for første gang

9124

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 2

Downloaded from www.vandenborre.be

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 3

Downloaded from www.vandenborre.be

HOW DOES THE MAXVIEW ANALYSER SCALE WORK?

The Salter Maxview Analyser Scale uses BIA (Bio Impedance Analysis) technology which passes a tiny electrical impulse through the body to determine fat from lean tissue, the electrical impulse cannot be felt and is perfectly safe. Contact with the body is made via stainless steel pads on the platform of the scale.

This method simultaneously calculates your personal weight, body fat, total body water, BMI, Basal Metabolic Rate and muscle mass, giving you a more accurate reading of your overall health and fitness. This scale will also display weight, body fat and total body water for children and young adults aged 6-17 years. Muscle mass, BMI and BMR are not shown for this age range.

This scale stores the personal data of up to 12 users. As well as being an analyser scale, this scale can be used as a conventional scale.

BODY FAT - WHAT DOES IT MEAN?

The human body is made up of, amongst other things, a percentage of fat. This is vital for a healthy, functioning body - it cushions joints and protects vital organs, helps regulate body temperature, stores vitamins and helps the body sustain itself when food is scarce. However, too much body fat or indeed too little body fat can be damaging to your health. It is difficult to gauge how much body fat we have in our bodies simply by looking at ourselves in the mirror.

This is why it is important to measure and monitor your body fat percentage. Body fat percentage gives you a better measure of fitness than weight alone – the composition of your weight loss could mean you are losing muscle mass rather than fat - you could still have a high percentage of fat even when a scale indicates 'normal weight'.

BODY WATER - WHY MEASURE IT?

Body water is the single most important component of body weight. It represents over half of your total weight and almost two thirds of your lean body mass (predominantly muscle).

Water performs a number of important roles in the body:
All the cells in the body, whether in the skin, glands, muscles, brain or anywhere else, can only function properly if they have enough water. Water also plays a vital part in regulating the body's temperature balance, particularly through perspiration.

The combination of your weight and fat measurement could appear to be 'normal' but your body hydration level could be insufficient for healthy living.

BASAL METABOLIC RATE (BMR) - WHAT DOES IT MEAN?

Your Basal Metabolic Rate (BMR) is an estimation of the energy (measured in calories) expended by the body, at rest, to maintain normal body functions. This continual work makes up about 60-70% of the calories the body uses, and includes the beating of your heart, respiration, and the maintenance of body temperature. Your BMR is influenced by a number of factors, including age, weight, height, gender, dieting and exercise habits.

WHY SHOULD I KNOW MY MUSCLE MASS?

According to the American College of Sports Medicine (ASCM), lean muscle mass may decrease by nearly 50 percent between the ages of 20 and 90. If you don't do anything to replace that loss you're losing muscle and increasing fat. It is also important to know your muscle mass % during weight reduction. At rest, the body burns approximately 110 additional calories for each kilo of muscle gained. Some advantages of gaining muscle mass include:

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 4

Downloaded from www.vandenborre.be

- Reversing the decline in strength, bone density and muscle mass that accompanies age
- Maintenance of flexible joints
- Guide weight reduction when combined with a healthy diet.

NORMAL HEALTHY RANGE OF BODY FAT & TOTAL BODY WATER PERCENTAGE

MALE		
AGE	BODY FAT	BODY WATER
6	12-20%	60%+
7	13-20%	
8	13-21%	
9	13-22%	
10	13-23%	
11	13-23%	
12	12-23%	
13	12-22%	
14	11-21%	
15	10-21%	
16	10-20%	
17	10-20%	
18-29	8-19%	60%
30-39	11-21%	
40-49	13-23%	55%
50-59	15-25%	
60-69	17-27%	50%

FEMALE		
AGE	BODY FAT	BODY WATER
6	14-23%	50%+
7	15-25%	
8	15-26%	
9	16-27%	
10	16-28%	
11	16-29%	
12	16-29%	
13	16-29%	
14	16-30%	
15	16-30%	
16	16-30%	
17	15-30%	
18-29	20-30%	50%
30-39	22-32%	
40-49	24-34%	47%
50-59	26-36%	
60-69	28-38%	45%

Figure 1

	BELOW NORMAL BODY WATER %	NORMAL & ABOVE BODY WATER %
LOW BODY FAT %	Fitness program recommended, ensure sufficient water intake	Fitness program recommended
HEALTHY BODY FAT %	Weight and body fat OK but insufficient water intake	Ideal balance body fat, muscle mass and weight
HIGH BODY FAT %	Change of diet required, ensure sufficient water intake	Change of diet required

Figure 2

For those using Athlete Mode: note that athletes may have a lower body fat range and a higher body water range than shown above, depending on their type of sport or activity.

Body water measurement results are influenced by the proportion of body fat and muscle. If the proportion of body fat is high, or the proportion of muscle is low then the body water results will tend to be low.

It is important to remember that measurements such as body weight, body fat and body water are tools for you to use as part of your healthy lifestyle. As short term fluctuations are normal, we suggest you chart your progress over time, rather than focus on a single days reading.

This product is for domestic use only. Pregnant women should only use the weight function.

Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programmes.

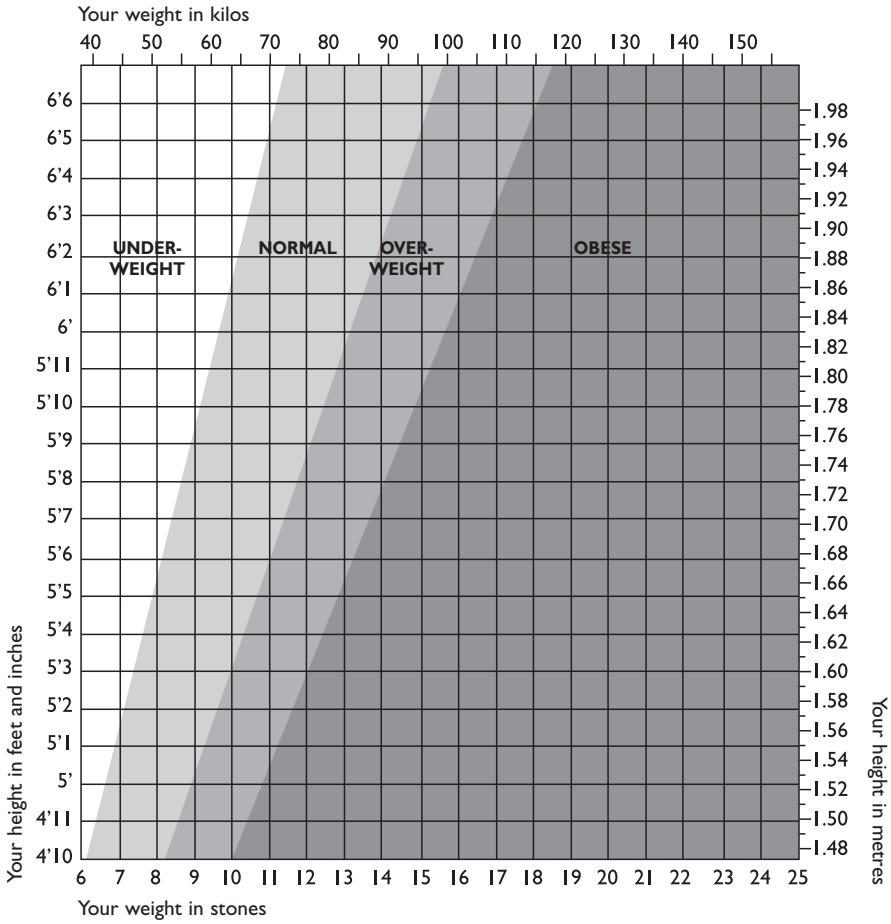
CAUTION: Do not use this product if you have a pacemaker or other medical device fitted. If in doubt, consult your doctor.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 5

Downloaded from www.vandenborre.be

WHAT DOES MY BMI VALUE MEAN?

The Salter Maxview Analyser Scale calculates your BMI value. Below is a useful chart to show the correlation between height, weight and the BMI categories Underweight, Normal, Overweight and Obese.



Your BMI category can be identified using the table below.

BMI Category	BMI Value Meaning	Health Risk Based Solely On BMI
< 18.5	Underweight	Moderate
18.6-24.9	Normal	Low
25-29.9	Overweight	Moderate
30+	Obese	High

IMPORTANT: If the chart/table shows that you are outside of a 'normal' healthy weight range, consult your doctor before taking any action.

BMI classifications are for adults (age 20+ years) only.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 6

Downloaded from www.vandenborre.be

QUESTIONS AND ANSWERS

How exactly is my body fat and water being measured?

The Salter Maxview Analyser Scale uses a measurement method known as Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). A minute current is sent through your body, via your feet and legs. This current flows easily through the lean muscular tissue, which has a high fluid content, but not easily through fat. Therefore, by measuring your body's impedance (i.e. its resistance to the current), the quantity of muscle can be determined. From this, the quantity of fat and water can then be estimated.

What is the value of the current passing through me when the measurement is taken? Is it safe?

The current is less than 1mA, which is tiny and perfectly safe. You will not be able to feel it. Please note however, that this device should not be used by anyone with an internal electronic medical device, such as a pacemaker, as a precaution against disruption to that device.

If I measure my body fat and water at different times during the day, it can vary quite considerably. Which value is correct?

Your body fat percentage reading varies with body water content, and the latter changes throughout the course of the day. There is no right or wrong time of the day to take a reading, but aim to take measurements at a regular time when you consider your body to be normally hydrated. Avoid taking readings after having a bath or sauna, following intensive exercise, or within 1-2 hours of drinking in quantity or eating a meal.

My friend has a Body Fat Analyser made by another manufacturer. When I used it I found that I got a different body fat reading to that on my Salter Maxview Analyser Scale. Why is this?

Different Body Fat Analysers take measurements around different parts of the body and use different mathematic algorithms to calculate the percentage of body fat. The best advice is to not make comparisons from one device to another, but to use the same device each time to monitor any change.

How do I interpret my body fat and water percentage readings?

Please refer to the Body Fat and Water tables included with the product. They will guide you as to whether your body fat and water reading falls into a healthy category (relative to your age and sex).

What should I do if my body fat reading is very 'high?

A sensible diet, fluid intake and exercise program can reduce your body fat percentage. Professional medical guidance should always be sought before embarking on such a program.

Why are the body fat percentage ranges for men and women so different?

Women naturally carry a higher percentage of fat than men, because the make-up of the body is different being geared towards pregnancy, breastfeeding etc.

What should I do if my water percentage reading is 'low'?

Ensure that you are regularly taking sufficient water and work towards moving your fat percentage into the healthy range.

Why should I avoid using the Salter Maxview Analyser Scale whilst pregnant?

During pregnancy a woman's body composition changes considerably in order to support the developing child. Under these circumstances, body fat percentage readings could be inaccurate and misleading. Pregnant women should therefore only use the weight function.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 7

Downloaded from www.vandenborre.be

GETTING STARTED

Step 1: Batteries

Insert the 4 x AAA batteries supplied into the battery compartment, ensuring the + and - terminals are correctly orientated.

Step 2: Carpet Feet

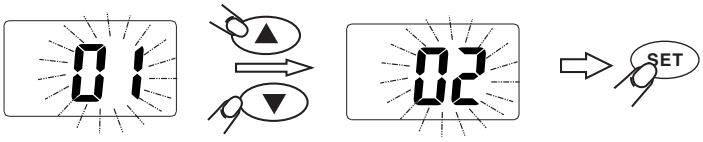
For use on carpet please attach the carpet feet provided.

Step 3: Set Time

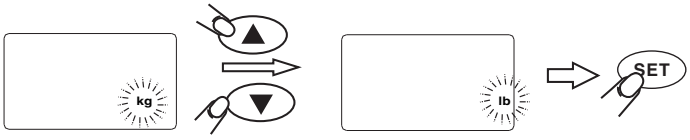
1) Check scale is off.
2) Press and hold **SET** button until hour flashes on display. Adjust hour using ▲ and ▼ buttons (note clock is 24 hour). Press **SET** button to confirm.
3) Minutes flash. Adjust minutes using ▲ and ▼ buttons. Press **SET** button to confirm.

PERSONAL DATA ENTRY

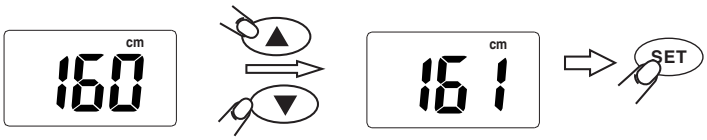
1) Press the **SET** button to turn the scale on.
2) While the user number is flashing, select a user number by pressing the ▲ or ▼ buttons. Press the **SET** button to confirm your selection.



3) The weight mode display will flash.
Press ▲ button until the correct symbol is flashing, then press the **SET** button.

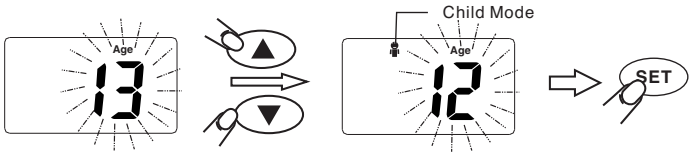


4) The height display will flash.
Press ▲ or ▼ as necessary to set your height, then press the **SET** button.



Downloaded from www.vandenborre.be

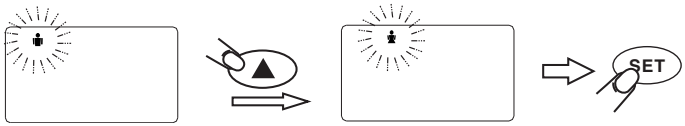
5) The age display will flash.
Press ▲ and ▼ as necessary to set your age, then press the **SET** button.



Child Mode:
When the age is set from 6-12 years child mode is automatically selected.
A small child icon will appear, as illustrated below.

Note: In child mode only weight, body fat and body water are displayed.

6) The male or female symbol will flash.
Press ▲ button until the correct symbol is flashing, then press the **SET** button.



Athlete Mode:
When the age is set from 15-50 years Athlete Mode is available.
To select Athlete Mode press the ▲ button until is displayed, then press the **SET** button.

An athlete is defined as a person who is involved in intense physical activity of approximately 12 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less.

7) The display will show your settings, then switch off. The memory is set.

8) Repeat procedure for a second user, or to change user details.

Note: To update or overwrite the memorised data, follow the same procedure, making changes as required.

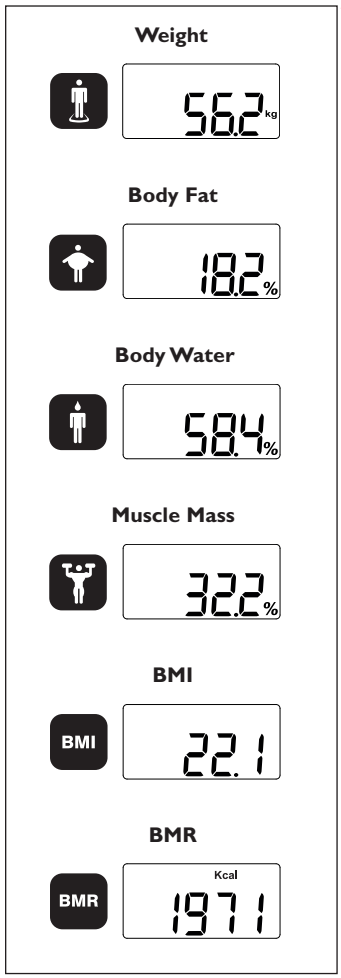
HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 9

Downloaded from www.vandenborre.be

WEIGHT & BODY FAT READINGS

Position the scale on a flat level surface.

1) Press the **SET** button.
2) Select your user number by pressing the ▲ or ▼ buttons.
3) WAIT while the display reconfirms your personal data then shows a zero reading.
4) When zero is displayed, WITH BARE FEET, step onto the platform and stand still. Ensure your feet are in good contact with the 4 metal pads on the platform. Your feet will cover the display.
5) After a few seconds you will hear a beep. Step off the scale.
6) Your weight will be displayed followed by your body fat percentage, total body water percentage, muscle mass percentage, BMI and Basal Metabolic Rate (BMR).



HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 10

Downloaded from www.vandenborre.be

WEIGHT READING ONLY

This scale features our convenient step-on operation. Once initialised the scale can be operated by simply stepping straight on the platform – no more waiting!

Set Weight Mode

1) Press the platform centre and remove your foot. The time is displayed.
2) Press the platform centre and remove your foot. Zero is displayed.
3) Press **SET** button until kg, lb or st is displayed.
4) Wait for scale to switch off.

Initialising Your Scale

1) Press the platform centre and remove your foot. The time is displayed.
2) Press the platform centre and remove your foot.
3) Wait for scale to switch off.

This initialisation process must be repeated if the scale is moved. At all other times step straight on the scale.

Operating Your Scale

1) Step on and stand with your feet over the display.
2) When you hear a beep, step off.
3) Your weight is displayed.
4) Zero is displayed, then the time.
5) Scale switches off.

Tip: To display the time when the scale is off press the platform centre and remove your foot.

WARNING INDICATORS

'Lo' = replace battery.

'O-Ld' = Weight exceeds maximum capacity.

'Err' = out of range, incorrect operation or poor feet contact.

TECHNICAL SPECIFICATION

80 cm - 220 cm	Athlete mode = 15-50 years
2'7" - 7'3"	d = 0.1 % body fat
6 - 100 years	d = 0.1 % body water
Male/Female	d = 0.1 % muscle mass
12 user memory	d = 1 kcal BMR
Child mode = 6-12 years	

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 11

Downloaded from www.vandenborre.be

ADVICE FOR USE AND CARE

- Always weigh yourself on the same scale placed on the same floor surface.
  Do not compare weight readings from one scale to another as some differences will exist due to manufacturing tolerances.
- Placing your scale on a hard, even floor will ensure the greatest accuracy and consistency.
- It is recommended that you measure at the same time of the day, preferably early evening before a meal for the most consistent results.
- Your scale rounds up or down to the nearest increment.
  If you weigh yourself twice and get two different readings, your weight lies between the two.
- Clean your scale with a damp cloth. Do not use chemical cleaning agents.
- Do not allow your scale to become saturated with water as this can damage the electronics.
- Treat your scale with care - it is a precision instrument. Do not drop it or jump on it.

TROUBLESHOOTING GUIDE

- You must have bare feet when using body fat and total body water measurements.
- The condition of your skin on the bottom of your feet can affect the reading.
  To get the most accurate and consistent reading, wipe your feet with a damp cloth, leaving them slightly moist before stepping on the scale.

GUARANTEE

This product is intended for domestic use only. Salter will repair or replace the product, or any part of this product, (excluding batteries) free of charge if within 15 years of the date of purchase, it can be shown to have failed through defective workmanship or materials. This guarantee covers working parts that affect the function of the scale. It does not cover cosmetic deterioration caused by fair wear and tear or damage caused by accident or misuse. Opening or taking apart the scale or its components will void the guarantee. Claims under guarantee must be supported by proof of purchase and be returned carriage paid to Salter (or local Salter appointed agent if outside the UK). Care should be taken in packing the scale so that it is not damaged while in transit. This undertaking is in addition to a consumer's statutory rights and does not affect those rights in any way. For UK Sales and Service contact HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK. Helpline Tel No: (01732) 360783. Outside the UK contact your local Salter appointed agent.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 12

Downloaded from www.vandenborre.be

COMMENT FONCTIONNE LE PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE MAXVIEW ?

Ce pèse-personne impédancemètre Maxview de Salter a été conçu sur le modèle technologique d'analyse de la bio impédance qui consiste à faire passer une impulsion électrique infime à travers le corps, cette dernière étant complètement anodine et inoffensive, afin de différencier le tissu adipeux du tissu maigre. Le contact avec le corps s'effectue via des supports en acier inoxydable intégrés au plateau du pèse-personne.

Cette méthode calcule simultanément votre poids, votre masse lipidique, votre masse aqueuse, votre indice de masse corporelle (IMC), votre taux métabolique basal (TMB) et votre masse musculaire, ce qui vous permet d'obtenir un résultat plus précis sur votre état de santé général et sur votre forme.

Ce pèse-personne affichera également le poids, la masse lipidique et la masse aqueuse des enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans. La masse musculaire, l'IMC et le TMB ne sont pas indiqués pour cette tranche d'âge. Ce pèse-personne est capable de mémoriser les données personnelles de douze utilisateurs différents. Bien que cet appareil soit un analyseur, il peut aussi être utilisé comme pèse-personne ordinaire.

MASSE LIPIDIQUE – QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ?

Le corps humain se compose, entre autres choses, d'un certain pourcentage de graisse. Cette dernière est essentielle pour un corps sain et en "bon état de marche" – elle protège les articulations et les organes vitaux, elle permet de mieux réguler la température du corps, elle emmagasine les vitamines et aide le corps à se nourrir lorsque les aliments se font rares. Cependant, trop de graisse et même trop peu de graisse dans le corps peuvent nuire à la santé. Il est difficile de déterminer le pourcentage de graisse que l'on a dans le corps simplement en se regardant dans une glace.

C'est pourquoi il est important de mesurer et contrôler ce pourcentage de graisse. Ce pourcentage vous donne une meilleure indication de votre condition physique que votre poids uniquement - si vous perdez du poids, vous êtes peut-être en train de perdre de la masse musculaire et non pas de la graisse - vous risquez d'être "trop gras" même si votre balance indique un "poids normal".

MASSE AQUEUSE – POURQUOI LA CALCULER ?

La masse aqueuse est le seul composant le plus important du poids corporel. Elle représente plus de la moitié de votre poids global et presque deux tiers de votre masse corporelle maigre (essentiellement les muscles).
L'eau joue plusieurs rôles importants dans le corps : Toutes les cellules du corps, qu'il s'agisse de celles de la peau, des glandes, des muscles, du cerveau ou d'un autre organe, ne peuvent fonctionner adéquatement que si elles sont suffisamment hydratées. L'eau joue également un rôle vital dans la régulation de l'équilibre de la température du corps, particulièrement avec la transpiration.

La mesure instantanée de votre poids et votre taux de graisse corporelle peut sembler 'normale' mais votre consommation liquide pourrait être insuffisante pour mener une vie saine.

TAUX MÉTABOLIQUE BASAL (TMB) – QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ?

Le taux métabolique basal (TMB) est une estimation de l'énergie (exprimée en calories) que le corps dépense au repos pour maintenir les fonctions physiologiques à un niveau normal. Cet effort continu représente environ 60 à 70% des calories utilisées par le corps et comprend les battements du coeur, la respiration et la régulation de la température du corps. Le TMB est influencé par un certain nombre de facteurs y compris âge, poids, taille, sexe, habitudes alimentaires et exercice physique.

POURQUOI DEVRAIS-JE CONNAÎTRE MA MASSE MUSCULAIRE ?

Selon l'American College of Sports Medicine (ASCM), la masse musculaire maigre peut diminuer pratiquement de moitié entre l'âge de 20 ans et l'âge de 90 ans. Si rien n'est fait pour remplacer cette perte, on assiste à une perte de muscle et une augmentation de la graisse. Il est également important de connaître le taux de masse musculaire au moment de perdre du poids. Au repos, le corps consomme environ 110 calories supplémentaires pour chaque kilo de muscle pris.
Voici certains des avantages que présente la prise de poids sous forme de masse musculaire :

- Elle inverse la tendance au déclin de la force, de la densité osseuse et de la masse musculaire associé au vieillissement

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 13

Downloaded from www.vandenborre.be

- Elle aide à maintenir la souplesse des articulations
- Elle guide la perte de poids associée à un régime alimentaire sain.

GUIDE DE BONNE SANTÉ SUIVANT LES TAUX DE MASSE LIPIDIQUE ET MASSE AQUEUSE

HOMME		
AGE	MASSE LIPIDIQUE	MASSE AQUEUSE
6	12-20%	60%+
7	13-20%	
8	13-21%	
9	13-22%	
10	13-23%	
11	13-23%	
12	12-23%	
13	12-22%	
14	11-21%	
15	10-21%	
16	10-20%	
17	10-20%	
18-29	8-19%	60%
30-39	11-21%	
40-49	13-23%	55%
50-59	15-25%	
60-69	17-27%	50%

FEMME		
AGE	MASSE LIPIDIQUE	MASSE AQUEUSE
6	14-23%	50%+
7	15-25%	
8	15-26%	
9	16-27%	
10	16-28%	
11	16-29%	
12	16-29%	
13	16-29%	
14	16-30%	
15	16-30%	
16	16-30%	
17	15-30%	
18-29	20-30%	50%
30-39	22-32%	
40-49	24-34%	47%
50-59	26-36%	
60-69	28-38%	45%

Figure 1

	INFÉRIEUR À LA NORMALE % MASSE AQUEUSE	NORMAL ET SUPÉRIEUR % MASSE AQUEUSE
% MASSE LIPIDIQUE FAIBLE	Programme de fitness recommandé ; s'assurer de boire de l'eau en quantité suffisante	Programme de fitness recommandé
% MASSE LIPIDIQUE NORMAL	Poids et masse lipidique OK, mais hydratation insuffisante	Equilibre idéal entre le poids et la masse lipidique et musculaire
% MASSE LIPIDIQUE ÉLEVÉ	Changement de régime requis, s'assurer de boire de l'eau en quantité suffisante	Changement de régime requis

Figure 2

Pour ceux utilisant le mode Athlète : notez que les athlètes peuvent présenter une masse lipidique inférieure et une masse aqueuse supérieure à celle indiquée ci-dessus, en fonction de la discipline ou activité sportive pratiquée.

Les résultats des mesures de la masse aqueuse sont influencés par la proportion de masse grasse et de muscle. Si la proportion de masse grasse est élevée, ou si la proportion de muscle est faible, les résultats de masse aqueuse auront tendance à être faibles.

Il est important de se rappeler que les mesures du genre poids corporel, graisse corporelle et masse aqueuse, sont des outils que vous utiliserez dans le cadre de votre mode de vie sain. Etant donné que les fluctuations à court terme sont normales, nos vous suggérons de faire le graphique des progrès que vous aurez accomplis au cours du temps plutôt que de vous concentrer sur la lecture d'un seul jour.

Ce produit est à usage domestique uniquement. Il est conseillé aux femmes enceintes de n'utiliser que la onction Poids.

Avant de se lancer dans un programme d'exercice physique et de régime alimentaire, il convient de toujours demander conseil à un médecin.

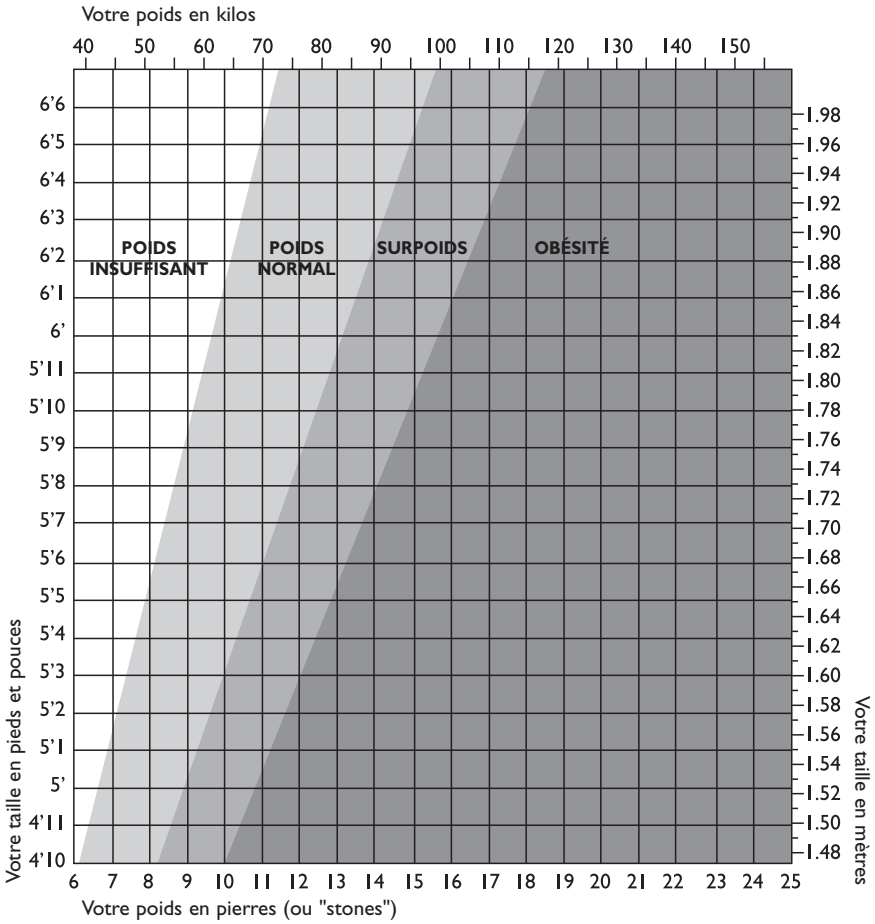
N'utilisez pas ce produit si vous êtes porteur d'un pacemaker ou d'un autre dispositif médical. En cas de doute, consultez votre médecin traitant.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 14

Downloaded from www.vandenborre.be

QUE SIGNIFIE LA VALEUR IMC ?

Le pèse-personne impédancemètre Maxview de Salter calcule votre indice de masse corporelle (IMC). Vous trouverez ci-dessous un tableau montrant la corrélation entre taille, poids et IMC – insuffisant, normal, surpoids et obèse.



Vous pouvez identifier votre catégorie IMC à l'aide du tableau suivant.

Catégorie d'IMC	Signification du taux d'IMC	Risque médical uniquement basé sur l'IMC
< 18.5	Poids insuffisant	Modéré
18.6-24.9	Poids normal	Faible
25-29.9	Surpoids	Modéré
30+	Obésité	Elevé

IMPORTANT: Si le tableau/graphique indique que vous vous situer dans une catégorie de poids en dehors de la 'normale', consultez votre médecin traitant avant d'entreprendre tout régime.

Les classifications IMC sont réservées aux adultes (à partir de 20 ans).

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 15

Downloaded from www.vandenborre.be

QUESTIONS / RÉPONSES

Comment au juste sont mesurés mes taux de graisse corporelle et masse aqueuse ?

Le pèse-personne impédancemètre Maxview de Salter fonctionne selon une méthode de mesure connue sous le nom d'analyse de l'impédance bioélectrique. Un courant de faible intensité est envoyé à travers votre corps, via les pieds et les jambes. Ce courant traverse facilement les tissus musculaires maigres à haute teneur en fluide mais moins facilement les tissus gras.Par conséquent, en mesurant l'impédance de votre corps (c.-à-d. sa résistance au courant), il est possible de déterminer la quantité de muscle. D'après ce procédé, il est possible d'estimer ensuite la quantité de graisse et d'eau.

Quelle est la valeur du courant traversant le corps au moment où la mesure est prise ? Y a-t-il des risques ?

Le courant est inférieur à 1mA, ce qui est minime et parfaitement sûr. Vous ne pourrez pas le sentir. Toutefois, veuillez noter que cet appareil ne devrait pas être utilisé par une personne portant un dispositif médical électronique interne tel qu'un pacemaker, ceci à titre de précaution contre toute perturbation de ce dispositif.

Si je pèse graisse corporelle et masse aqueuse à différents moments au cours de la journée, les lectures peuvent considérablement varier. Quelle est la valeur correcte ?

La lecture de votre pourcentage de graisse corporelle varie en fonction de la teneur en eau de votre corps, et cette dernière change tout au long de la journée. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise heure pour prélever une lecture mais essayez de prendre des mesures à une heure régulière lorsque vous estimez que votre corps est normalement hydraté. Evitez de prélever des lectures après un bain ou un sauna, à la suite d'exercice intense, ou une ou deux heures après avoir bu en quantité ou pris un repas.

Mon ami(e) possède un impédancemètre d'une autre marque de fabrication. Lorsque je l'ai essayé, j'ai obtenu un résultat de masse lipidique différent de celui que j'obtiens sur mon pèse-personne impédancemètre Maxview de Salter. Quelle en est la raison ?

Différents analyseurs des graisses du corps humain prélèvent des mesures dans différentes parties du corps et utilisent différents algorithmes mathématiques pour calculer le pourcentage des graisses du corps. Le meilleur conseil à donner est de ne pas établir de comparaisons d'un dispositif à l'autre mais d'utiliser chaque fois le même dispositif pour contrôler tout changement.

Comment faire pour interpréter les lectures de mes pourcentages de graisse corporelle et masse aqueuse ?

Veuillez consulter les Tableaux des pourcentages de graisses corporelle inclus avec ce produit. Ils vous guideront pour déterminer si vos lectures correspondent à une catégorie saine (en fonction de votre âge et de votre sexe).

Que devrais-je faire si la lecture de mon taux de graisse corporelle est très 'élevée' ?

Un programme d'alimentation et d'exercice raisonnable peut réduire votre pourcentage de graisse. Demandez toujours l'avis professionnel d'un médecin avant d'entreprendre un tel programme.

Pourquoi les pourcentages de graisse corporelle sont-ils si différents pour les hommes et pour les femmes ?

Les femmes ont par tempérament un pourcentage de graisse plus élevé que les hommes, du fait que la constitution du corps est différente étant adaptée à la grossesse, l'allaitement maternel, etc.

Que devrais-je faire si la lecture de mon pourcentage de masse aqueuse est 'faible' ?

Veillez à boire suffisamment d'eau et à intervalles réguliers et efforcez-vous de faire passer votre taux de masse lipidique dans les normes de niveaux sains.

Pourquoi éviter d'utiliser le pèse-personne impédancemètre Maxview de Salter en période de grossesse ?

Au cours de la grossesse, la composition du corps de la femme change considérablement afin de supporter le développement de l'enfant. Dans ces circonstances, les lectures du pourcentage des graisses pourraient être inexactes et trompeuses.
Il est donc conseillé aux femmes enceintes de n'utiliser que la fonction Poids.

Downloaded from www.vandenborre.be

GUIDE DE DÉMARRAGE

Etape 1: Piles

Insérez les 4 piles AAA fournies dans le compartiment batterie en vous assurant que le positionnement des polarités + et – est correctement respecté.

Etape 2: Pieds pour tapis

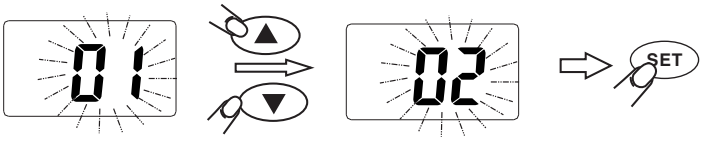
Pour une utilisation sur revêtement moquette, fixer les pieds pour tapis.

Etape 3 : Réglage de l'heure

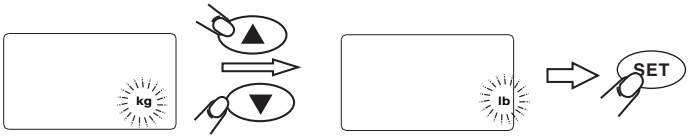
1) Vérifiez que le pèse-personne est éteint.
2) Appuyez et maintenir la pression sur le bouton **SET** jusqu'à ce que l'heure clignote sur l'écran. Réglez l'heure en utilisant les boutons ▲ et ▼ (à noter que l'horloge est en mode 24 heures). Appuyer sur le bouton **SET** pour confirmer.
3) La variable Minutes clignote. Ajustez les minutes à l'aide des boutons ▲ et ▼. AppuyeZ sur le bouton **SET** pour confirmer.

SAISIE DES DONNÉES PERSONNELLES

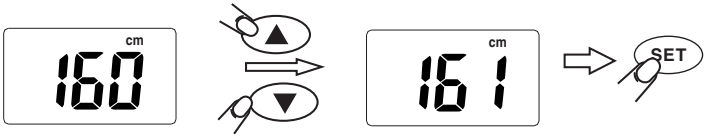
1) Appuyez sur le bouton **SET** pour allumer le pèse-personne.
2) Pendant que le numéro utilisateur clignote, sélectionnez un numéro utilisateur en appuyant sur le bouton ▲ ou ▼. Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer votre sélection.



3) L'affichage du mode Poids clignotera. Appuyez sur le bouton ▲ jusqu'à ce que le symbole correct clignote, puis sur le bouton **SET**.

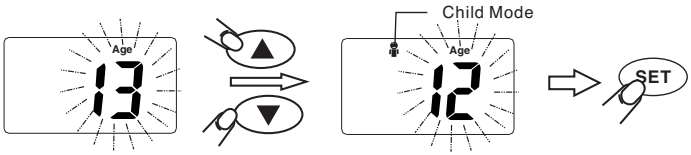


4) Le mode Taille clignotera. Appuyez sur ▲ ou ▼ selon le cas pour paramétrer votre taille, puis sur le bouton **SET**.



Downloaded from www.vandenborre.be

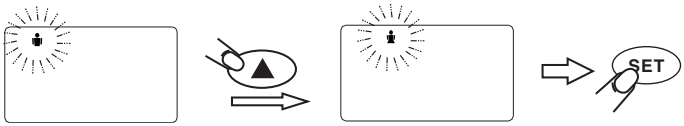
5) Le mode Age clignotera. Appuyez sur ▲ ou ▼ selon le cas pour paramétrer votre âge, puis sur le bouton **SET**.



Mode Enfant :
Pour la tranche d'âge des 6-12 ans, le mode Enfant est automatiquement sélectionné. Une icône Petit enfant s'affiche, comme illustré ci-dessous.

Remarque: En mode Enfant, l'affichage se limite au poids, à la masse lipidique et aqueuse.

6) Le symbole indicateur de sexe (homme ou femme) clignotera. Appuyez sur le bouton ▲ jusqu'à ce que le symbole correct clignote, puis sur le bouton **SET**.



Mode Athlète :
Le mode Athlète est disponible pour la tranche d'âge des 15-50 ans.
Pour sélectionner le mode Athlète, appuyez sur le bouton ▲ jusqu'à ce qu' s'affiche, puis appuyez sur le bouton **SET**.

Un athlète est défini comme une personne pratiquant une activité physique d'environ 12 heures par semaine et dont le rythme cardiaque est approximativement de 60 battements ou moins par minute.

7) L'écran affichera vos paramètres, puis s'éteindra. Vos données sont ainsi mémorisées.

8) Répétez la procédure pour un deuxième utilisateur ou pour modifier les données de l'utilisateur.

Remarque : Pour actualiser ou superposer des données mises en mémoire, suivez la même procédure en effectuant les changements requis.

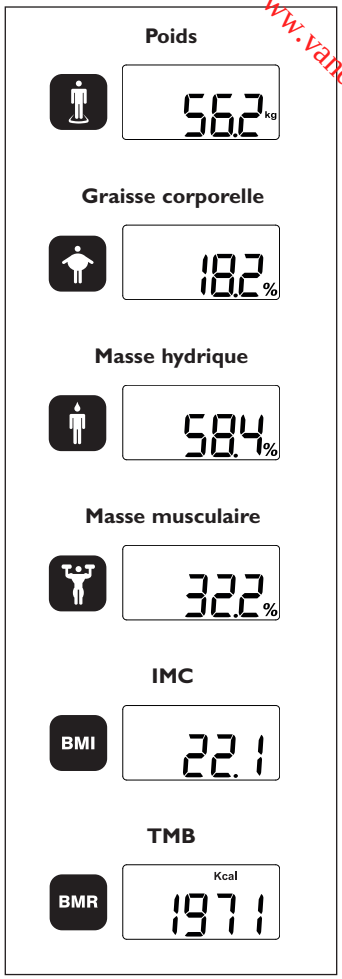
HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:24 Page 18

Downloaded from www.vandenborre.be

LECTURE DU POIDS ET DE LA MASSE LIPIDIQUE

Placez le pèse-personne sur une surface de niveau plat.

1) Appuyez sur le bouton **SET**.
2) Sélectionnez votre numéro d'utilisateur en appuyant sur les boutons ▲ ou ▼.
3) ATTENDEZ que l'affichage reconfirme vos données personnelles puis indique la remise à zéro.
4) Lorsque le zéro s'affiche, montez sur le plateau A PIEDS NUS et restez immobile. Assurez-vous de bien placer vos pieds en contact direct avec les 4 supports du plateau. Une lecture complète sera ainsi possible.
5) Après quelques secondes vous entendrez un bip. Descendez du pèse-personne.
6) Votre poids s'affichera, suivi de vos pourcentages de masse lipidique, de masse hydrique totale, de masse musculaire, votre IMC et votre taux métabolique basal (TMB).



HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 19

Downloaded from www.vandenborre.be

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

Ce pèse-personne intègre notre fonction pesage rapide pratique. Dès les paramètres mémorisés, il suffit de monter sur le plateau pour lancer l'appareil – plus d'attente !

Réglage du mode Poids

1) Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le. L'heure s'affiche.
2) Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le. Zéro s'affiche.
3) Appuyez sur le bouton **SET** jusqu'à ce que kg, lb ou st s'affiche.
4) Attendez que le pèse-personne soit hors tension.

Mise en route de l'appareil

1) Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le. L'heure s'affiche.
2) Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le.
3) Attendez que le pèse-personne soit éteint.

Ce processus d'initialisation doit être répété en cas de déplacement de l'appareil. Sinon, il suffit de monter sur le plateau.

Utilisation de l'appareil

1) Montez sur le plateau en plaçant vos pieds de manière à couvrir l'affichage.
2) Quand vous entendez un bip, descendez du plateau.
3) Votre poids s'affiche.
4) Zéro s'affiche, puis l'heure.
5) L'appareil s'éteint.

Astuce: Pour afficher l'heure lorsque l'appareil est éteint, appuyez sur le centre du plateau avec votre pied, puis retirez-le.

VOYANTS ALARME

'Lo' = remplacez la pile

'O-Ld' = le poids dépasse la capacité maximale.

'Err' = hors normes, fonctionne incorrect ou mauvais contact au niveau des pieds.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

80 cm - 220 cm 2'7" - 7'3" 6 - 100 ans Homme/Femme 12 mémoire d'utilisateur Mode Enfant = 6-12 years	Mode Athlète = 15-50 years d = 0.1 % masse lipidique d = 0.1 % masse aqueuse d = 0.1 % masse musculaire d = 1 kcal TMB

Downloaded from www.vandenborre.be

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Nettoyez les parties en plastique du pèse-personne avec un chiffon humide.
- Ne pas utiliser de produits abrasifs. Ne pas l'immerger.
- Il est recommandé de vous mesurer à la même heure du jour, de préférence en début de soirée avant un repas, pour obtenir les résultats les plus constants.
- Pour obtenir les meilleurs résultats ne pas utiliser le pése-personne sur des surfaces inégales ou des tapis épais.
- Ne laissez pas tomber le pése-personne ou ne sautez pas dessus.
- Pesez-vous toujours sur le même pèse-personne et sur la même surface.
- Ne pas comparer votre poids de deux pèse-personne différents – ils varient due aux tolérances différentes des fabricants.
- Si vous pesez deux fois et que le poids affiché varie votre poids exact est intermédiaire entre les deux affichés.

GUIDE DE RESOLUTION DES PROBLEMES COURANTS

- Le calcul de la masse lipidique et de la masse hydrique totale doit s'effectuer pieds nus.
- L'état cutané de la plante des pieds peut avoir un effet sur les résultats. Pour maximiser la précision et la justesse de vos résultats, essuyez vos pieds à l'aide d'une serviette humide et faites en sorte qu'ils soient encore légèrement humides au moment de monter sur le pèse-personne.

GARANTIE

Ce produit est uniquement destiné à un usage domestique. Salter s'engage à réparer ou remplacer gratuitement le produit, ou toute pièce de ce produit, (à l'exclusion des piles) dans les 15 ans suivant la date d'achat s'il est prouvé que la défaillance provient d'une mauvaise qualité de fabrication ou de matériaux défectueux. Cette garantie couvre les parties mobiles qui affectent le fonctionnement de l'appareil. Elle ne couvre pas toute détérioration esthétique provoquée par l'usure normale ou tout dommage provoqué par accident ou une mauvaise utilisation. Le fait d'ouvrir ou de démonter l'appareil ou ses composants annulera la garantie. Les retours sous garantie doivent être accompagnés du justificatif d'achat et expédiés en port payé à Salter (ou à un agent Salter agréé local, si en dehors du R.-U.) Il est conseillé de bien emballer l'appareil afin de ne pas l'endommager durant le transport. Cet engagement vient en complément des droits statutaires du consommateur et n'affecte ces droits en aucun cas. Hors R.-U., contactez votre agent Salter agréé local.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 21

Downloaded from www.vandenborre.be

FUNKTIONSWEISE DER MAXVIEW ANALYSER WAAGE

Die Salter Maxview Analyser Waage setzt ein „Bio-Impedanz-Analyseverfahren“ (BIA) ein, bei dem winzige elektrische Impulse durch den Körper geschickt werden, um Fettgewebe von magerem Gewebe zu unterscheiden. Die elektrischen Impulse können nicht gespürt werden und sind absolut unbedenklich. Der Kontakt mit dem Körper wird anhand von auf der Wiegeplattform befindlichen Edelstahlflächen hergestellt.

Diese Methode ermittelt gleichzeitig Körpergewicht, Körperfettanteil, Gesamtkörperwasseranteil, BMI (Körpermasseindex), Grundumsatzrate (Basal Metabolic Rate = BMR) und Muskelmasseanteil – so erhalten Sie eine exakte Bemessung Ihrer gesamten Gesundheit und Fitness.

Mit dieser Waage lassen sich außerdem Gewicht, Körperfettanteil und Gesamtkörperwasseranteil von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6-17 Jahren anzeigen. Muskelmasseanteil, BMI und BMR können für diese Altersgruppe jedoch nicht gemessen werden. Die Waage kann die Daten von maximal 12 Personen speichern. Neben der Funktion als Analysewaage kann das Gerät auch als herkömmliche Waage benutzt werden.

KÖRPERFETT – WAS HEISST DAS?

Fett ist im menschlichen Körper neben anderen Stoffen zu einem gewissen Anteil vorhanden. Es ist für die Gesundheit und für einen gut funktionierenden Körper lebenswichtig. Es polstert die Gelenke und schützt wichtige Organe, unterstützt bei der Regulierung der Körpertemperatur, speichert Vitamine und hilft dabei, den Körper weiter mit Energie zu versorgen, auch wenn keine Nahrung zugeführt wird. Allerdings kann sich zu viel sowie zu wenig Körperfett nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Wie viel Fett wir in unserem Körper haben, lässt sich schwer feststellen, wenn wir einfach nur in den Spiegel schauen.

Daher ist es wichtig, den Fettanteil unseres Körpers zu messen und zu überwachen. Der Körperfettanteil ist ein besseres Maß für die Fitness als das Gewicht allein. Wenn Sie Gewicht verlieren, kann es sein, dass Sie vor allem Muskelgewebe und kein Fett abbauen. Ihr Fettanteil kann auch dann zu hoch sein, wenn die Waage ein „Normalgewicht“ anzeigt.

KÖRPERWASSERMESSUNG – WARUM?

Das Wasser im Körper hat als einzelner Stoff den größten Anteil am Gewicht des Körpers. Es stellt mehr als die Hälfte des Gesamtgewichts dar und macht nahezu zwei Drittel der reinen fettarmen Körpermasse aus (überwiegend Muskeln). Wasser erfüllt eine Reihe wichtiger Aufgaben im Körper:

Sämtliche Zellen im Körper, ob in der Haut, in den Drüsen, Muskeln im Gehirn oder anderswo, funktionieren nur, wenn sie mit genügend Wasser versorgt werden. Wasser spielt auch für den Ausgleich der Körpertemperatur insbesondere durch Schwitzen eine lebenswichtige Rolle.

Die Kombination aus Ihrem Gewicht und dem Fettanteil in Ihrem Körper könnte „normal“ erscheinen, aber die unzureichende Flüssigkeitsversorgung Ihres Körpers könnte einer gesunden Lebensweise im Wege stehen.

GRUNDUMSATZRATE (BMR) – WAS BEDEUTET DAS?

Als Grundumsatzrate (BMR) wird eine Einschätzung über die Menge Energie (in Kalorien) bezeichnet, die vom Körper im Ruhezustand zur Aufrechterhaltung der normalen Körperfunktionen verbraucht wird. Dieser ununterbrochene Vorgang macht etwa 60 bis 70 % des Kalorienverbrauchs aus und umfasst den Herzschlag, die Atmung sowie die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Auf die BMR nehmen mehrere Faktoren Einfluss, unter Anderem das Alter, Gewicht, die Größe, das Geschlecht, die Ernährung und die körperliche Betätigung.

WARUM SOLLTE ICH ÜBER MEINE MUSKELMASSE BESCHEID WISSEN?

Laut des American College of Sports Medicine (ASCM) kann magere Muskelmasse im Alter von 20 bis 90 Jahren um fast 50 Prozent abnehmen. Wenn Sie nichts unternehmen, um diese Verluste zu ersetzen, verlieren Sie Muskeln und der Körperfettanteil nimmt zu. Darüber hinaus ist es auch wichtig, dass Sie beim Abnehmen Ihren Muskelmasseanteil kennen. Im Ruhezustand verbrennt der Körper ca. 110 Kalorien zusätzlich für jedes Kilo Muskelmasse mehr. Ein höherer Muskelmasseanteil bietet folgende Vorteile:

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 22

Downloaded from www.vandenborre.be

- Der altersbedingte Schwund der Körperstärke, der Knochendichte und der Muskelmasse wird umgekehrt.
- Die Gelenke bleiben beweglich.
- Unterstützung der Gewichtsabnahme bei gesunder Ernährung

NORMALE, GESUNDE WERTE FÜR KÖRPERFETT- & WASSERANTEILE

MÄNNER		
ALTER	KÖRPERFETT	KÖRPERWASSER
6	12-20%	60%+
7	13-20%	
8	13-21%	
9	13-22%	
10	13-23%	
11	13-23%	
12	12-23%	
13	12-22%	
14	11-21%	
15	10-21%	
16	10-20%	
17	10-20%	
18-29	8-19%	60%
30-39	11-21%	
40-49	13-23%	55%
50-59	15-25%	
60-69	17-27%	50%

FRAUEN		
ALTER	KÖRPERFETT	KÖRPERWASSER
6	14-23%	50%+
7	15-25%	
8	15-26%	
9	16-27%	
10	16-28%	
11	16-29%	
12	16-29%	
13	16-29%	
14	16-30%	
15	16-30%	
16	16-30%	
17	15-30%	
18-29	20-30%	50%
30-39	22-32%	
40-49	24-34%	47%
50-59	26-36%	
60-69	28-38%	45%

Figure 1

	WENIGER ALS NORMALES KÖRPERWASSER %	NORMALES UND ERHÖHTES KÖRPERWASSER %
WENIG KÖRPERFETT %	Fitness-Programm wird empfohlen. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Wasser/Flüssigkeit trinken	Fitness-Programm wird empfohlen
GESUNDES KÖRPERFETT %	Gewicht und Körperfett OK, jedoch unzureichende Flüssigkeitsaufnahme	Ideale Zusammensetzung aus Körperfett, Muskelmasse und Gewicht
ERHÖHTES KÖRPERFETT %	Änderung der Essgewohnheiten erforderlich. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Flüssigkeit trinken	Änderung der Essgewohnheiten erforderlich

Figure 2

Hinweis bei Verwendung des Athleten-Modus: Athleten können abhängig vom ausgeübten Sport bzw. der jeweiligen körperlichen Tätigkeit geringere Körperfettanteile und höhere Wasseranteile als oben aufweisen.

Die Körperwasser-Messwerte werden durch die anteilige Menge an Körperfett und Muskelmasse beeinflusst. Wenn der Körperfettanteil hoch bzw. die Muskelmasse gering ist, neigt der gemessene Körperwasseranteil zu einem eher niedrigen Wert.

Es ist wichtig, sich vor Augen zu führen, dass das Messen von Gewicht, Körperfett und Körperwasser als Hilfsmittel für eine gesunde Lebensweise äußerst nützlich sind. Da vorübergehende Schwankungen normal sind, empfehlen wir Ihnen, Ihre Fortschritte über eine gewisse Zeit in einem Diagramm aufzuzeichnen, anstatt ein einziges Tagesergebnis in den Mittelpunkt zu rücken.

Dieses Produkt ist lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Während der Schwangerschaft sollte nur die Wiegefunktion verwendet werden.

Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Fitness-Programm unterzieht.

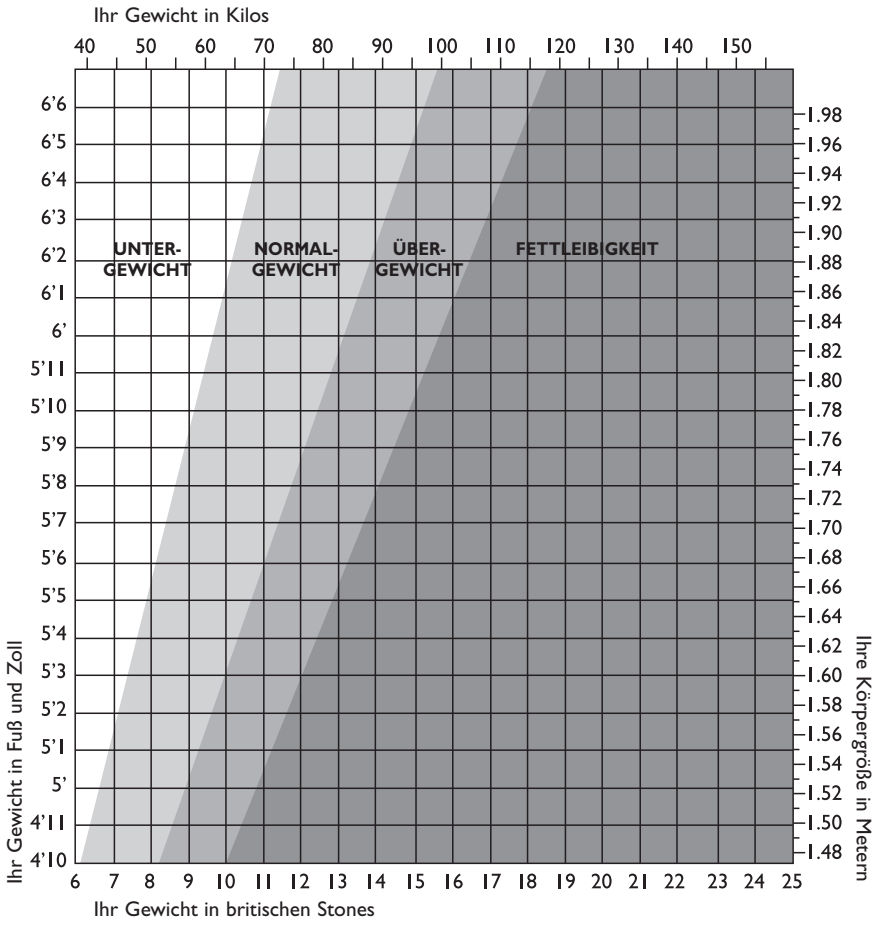
VORSICHT: Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn Ihnen ein Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Gerät implantiert wurde. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 23

Downloaded from www.vandenborre.be

WAS BEDEUTET MEIN BMI-WERT?

Die Salter Maxview Analyser Waage ermittelt Ihren BMI-Wert. Nachfolgend wird der Zusammenhang zwischen Körpergröße, Gewicht und den BMI-Kategorien Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Korpulent aufgezeigt.



Sie können die BMI-Kategorie, zu der Sie gehören, anhand der nachfolgenden Tabelle bestimmen.

BMI-Kategorie	Bedeutung des BMI-Wertes	Gesundheitsrisiko lediglich auf BMI basierend
< 18.5	Untergewicht	Mäßig
18.6-24.9	Normalgewicht	Niedrig
25-29.9	Übergewicht	Mäßig
30+	Fettleibigkeit	Hoch

WICHTIG: Lässt sich anhand des Diagramms/der Tabelle feststellen, dass Ihr Gewicht außerhalb des gesunden Normalgewichtbereichs liegt, sollten Sie als Erstes Ihren Arzt aufsuchen.

Die BMI-Klassifizierung gilt nur für Erwachsene (im Alter von mindestens 20 Jahren).

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 24

Downloaded from www.vandenborre.be

FRAGEN UND ANTWORTEN

Wie genau werden mein Körperfett und Körperwasser gemessen?

Die Salter Maxview Analyser Waage setzt eine Messmethode ein, die unter dem Begriff „Bioelektrische Impedanz-Analyse" (BIA) bekannt ist. Dabei wird ein Schwachstrom über Ihre Füße und Beine durch Ihren Körper geleitet. Durch mageres Muskelgewebe, das einen hohen Flüssigkeitsanteil hat, kann dieser Strom leicht fließen, bei Fettgewebe ist dies allerdings nicht der Fall. Deshalb kann durch Impedanzmessung Ihres Körpers (d. h. seines Stromwiderstands) die Muskelmenge bestimmt werden. Dieser Wert wiederum lässt Rückschlüsse auf den Fett- und Wasseranteil im Körper zu.

Wie hoch ist der Strom, der bei Durchführung der Messung durch mich hindurch fließt? Ist er unbedenklich?

Der Strom beträgt weniger als 1 mA, d. h. er ist äußerst gering und völlig unbedenklich. Sie können ihn nicht einmal spüren. Beachten Sie jedoch bitte, dass Sie dieses Gerät nicht benutzen dürfen, wenn Sie ein elektronisches Gerät implantiert haben (wie z. B. einen Herzschrittmacher). Dieser Hinweis dient Ihrem Schutz und soll eine eventuelle Störung des Implantats ausschließen.

Wenn ich mein Körperfett und Körperwasser zu unterschiedlichen Zeiten während des Tages messe, kann dies zu beträchtlichen Abweichungen führen. Welcher Wert stimmt?

Im Laufe des Tages führen Schwankungen des Körperwassers zu veränderten Körperfettanteilen. Es gibt keine „richtige" oder „falsche" Zeit. Streben Sie aber an, Messungen zu regelmäßigen Zeiten vorzunehmen, zu denen Ihr Körper Ihrer Meinung nach normal mit Wasser versorgt ist. Vermeiden Sie Messungen nach einem Bad oder einem Saunabesuch, nach intensiver Körperertüchtigung oder 1-2 Stunden nach reichlichem Genuss von Getränken oder der Einnahme einer Mahlzeit.

Mein(e) Freund(in) besitzt eine Körperfett-Analyse-Waage eines anderen Herstellers. Bei der Benutzung stellte ich fest, dass der Messwert des Körperfettanteils von dem auf meiner Salter Maxview Analyser Waage abwich. Wie kommt das?

Verschiedene Körperfett-Analyse-Waagen nehmen ihre Messungen an unterschiedlichen Körperteilen vor und verwenden andere mathematische Algorithmen zur Berechnung des Körperfettanteils. Es ist ratsam, keine direkten Vergleiche zwischen zwei Geräten anzustellen, sondern immer dasselbe Gerät zur Überwachung von Veränderungen zu benutzen.

Wie stelle ich fest, welche Bedeutung die gemessenen Körperfett- und Wasseranteilwerte haben?

Schlagen Sie dazu in den Körperfett- und Wasseranteil-Tabellen nach, die dem Gerät beigefügt sind. Anhand dieser Tabellen können Sie feststellen, ob Ihr Körperfett-Wert und Wasseranteil noch im gesunden Bereich (gemessen an Ihrem Alter und auf Ihr Geschlecht bezogen) liegen.

Was sollte ich tun, wenn mein gemessener Körperfettwert sehr hoch ist?

Ein vernünftiges Diät- und Fitness-Programm sowie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme können Ihren Körperfettanteil reduzieren. Vor Beginn eines derartigen Programms ist stets ärztlicher Rat einzuholen.

Warum sind die Körperfett-Messbereiche bei Männern und Frauen so verschieden?

Frauen haben auf Grund des Körperbaus, der für Schwangerschaften, für das Stillen und andere Aufgaben ausgerichtet ist, einen höheren Fettanteil als Männer.

Was sollte ich tun, wenn mein Wasseranteil zu niedrig ist?

Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig genug Wasser trinken und Ihren Körperfettanteil in den gesunden Bereich bringen.

Warum sollte ich die Salter Maxview Analyser Waage während der Schwangerschaft nicht benutzen?

Während der Schwangerschaft ändert sich die Zusammensetzung des weiblichen Körpers erheblich, um die Entwicklung des ungeborenen Kindes zu fördern. Unter diesen Umständen könnte der Körperfettanteil ungenau und irreführend sein. Während der Schwangerschaft sollte deshalb nur die Wiegefunktion verwendet werden.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 25

Downloaded from www.vandenborre.be

ERSTE SCHRITTE

Schritt 1: Batterien

Die 4 mitgelieferten AAA-Batterien in das Batteriefach einlegen und dabei auf eine korrekte Polarität achten.

Schritt 2: Teppichfüße

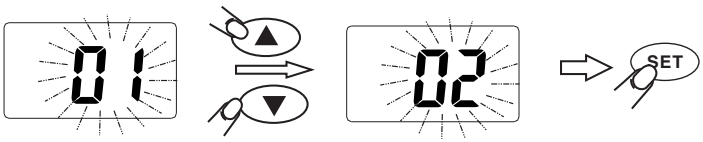
Soll die Waage auf einen Teppich gestellt werden, müssen hierzu die mitgelieferten Teppichfüße angebracht werden.

Schritt 3: Uhrzeit einstellen

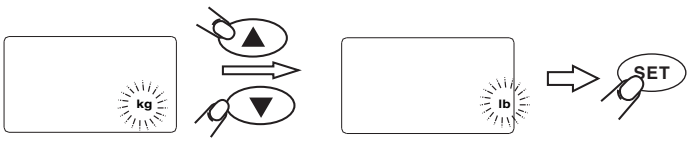
1) Die Waage muss zunächst ausgeschaltet sein..
2) Die **SET-Taste** gedrückt halten, bis die Stundenanzeige im Display blinkt. Die Stundenzahl mit den Tasten ▲ und ▼ korrekt einstellen. (Die Uhrzeit wird im 24-Stunden-Takt angezeigt.) Zur Bestätigung die Taste **SET** drücken.
3) Die Minutenzahl blinkt nun. Die Minuten mit den Tasten ▲ und ▼ einstellen. Zur Bestätigung die Taste **SET** drücken.

EINGABE PERSÖNLICHER DATEN

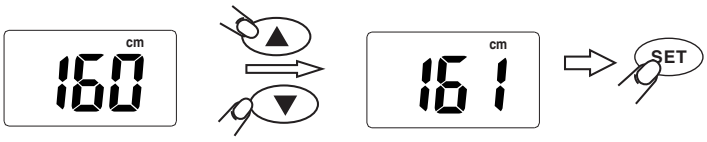
1) Die Taste **SET** zum Einschalten der Waage drücken.
2) Wenn die Benutzernummer blinkt, mit den Tasten ▲ oder ▼ eine Benutzernummer auswählen. Durch Drücken der Taste **SET** die Auswahl bestätigen.



3) Die Gewichtsmodusanzeige blinkt nun. Die Taste ▲ drücken, bis das richtige Symbol blinkt. Anschließend die Taste **SET** drücken.

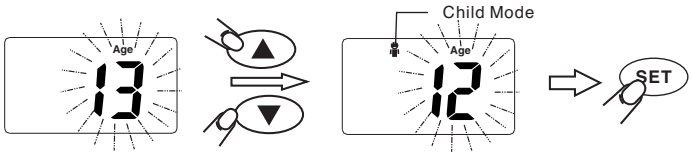


4) Die Körpergrößenanzeige blinkt. Die Taste ▲ oder ▼ drücken, um Ihre Körpergröße einzustellen. Anschließend die Taste **SET** drücken.



Downloaded from www.vandenborre.be

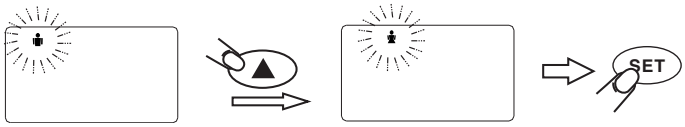
5) Die Altersanzeige blinkt jetzt. Die Taste ▲ oder ▼ drücken, um Ihr Alter einzustellen. Anschließend die Taste **SET** drücken.



Kindermodus:
Wenn das Alter auf 6-12 Jahre eingestellt ist, führt dies zu einer automatischen Auswahl des Kinder-Modus. In dem Fall wird wie unten dargestellt ein kleines Kind als Symbol angezeigt.

Hinweis: Im Kinder-Modus lassen sich nur Gewicht, Körperfett- und Körperwasseranteil anzeigen.

6) Das Symbol für Männer oder Frauen blinkt. Die Taste ▲ drücken, bis das richtige Symbol blinkt. Anschließend die Taste **SET** drücken.



Athletenmodus:
Wenn das Alter auf 15-50 Jahre eingestellt ist, führt dies zu einer automatischen Auswahl des Athletenmodus. Zur Auswahl des Athletenmodus die Taste ▲ drücken, bis angezeigt wird. Anschließend die Taste **SET** drücken.

Unter einem Athleten versteht man eine Person, die wöchentlich ca. 12 Stunden intensiv Sport treibt und eine Ruheherzfrequenz von etwa 60 Schlägen pro Minute oder weniger hat.

7) DasDisplay zeigt zuerst Ihre Einstellungen an und schaltet sich dann ab. Alle Einstellungen sind damit gespeichert.

8) Die Vorgehensweise für den zweiten Benutzer wiederholen bzw. die entsprechenden Benutzerdaten ändern.

Hinweis: Zum Aktualisieren oder Überschreiben der gespeicherten Daten dasselbe Verfahren befolgen und dabei Änderungen nach Bedarf vornehmen.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 27

Downloaded from www.vandenborre.be

GEWICHTS- & KÖRPERFETT-MESSWERTE

Die Waage auf einen ebenen Untergrund stellen.

1) Die Taste **SET** drücken.
2) Mit der Taste ▲ oder ▼ Ihre Benutzernummer wählen.
3) WARTEN, bis Ihre persönlichen Daten im Display kontrolliert wurden und der Wert Null angezeigt wird.
4) Wenn Null angezeigt wird, BARFUSS auf die Plattform stellen und nicht wackeln. Darauf achten, dass die Füße guten Kontakt zu den 4 Metallauflagen der Plattform haben. Das Display wird von Ihren Füßen überdeckt.
5) Nach ein paar Sekunden ertönt ein Signalton. Die Waage verlassen.
6) Ihr Gewicht wird nun angezeigt, gefolgt von Ihrem Körperfettanteil, dem Körperwasseranteil, dem Muskelmasseanteil, dem BMI (Körpermasseindex) sowie der BMR-Rate (Grundumsatzrate).

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 28

Downloaded from www.vandenborre.be

AUSSCHLIESSLICHE GEWICHTSANZEIGE

Diese Waage ist mit unserer praktischen Step-On-Funktion ausgestattet. Nach der Initialisierung lässt sich die Waage mit dieser Funktion durch direktes Betreten der Plattform bequem betätigen. Kein Warten erforderlich!

Gewichtsmodus einstellen

1) Mit dem Fuß auf die Plattform-Mitte tippen und den Fuß wieder herunternehmen. Die Uhrzeit wird angezeigt.
2) Mit dem Fuß auf die Plattform-Mitte tippen und den Fuß wieder herunternehmen. Null wird jetzt angezeigt.
3) Die Taste SET bis zur Anzeige von kg, lb oder st drücken.
4) Warten, bis sich die Waage abgeschaltet hat.

Initialisierung der Waage

1) Mit dem Fuß auf die Plattform-Mitte tippen und den Fuß wieder herunternehmen. Die Uhrzeit wird angezeigt.
2) Mit dem Fuß auf die Plattform-Mitte tippen und den Fuß wieder herunternehmen.
3) Warten, bis sich die Waage abgeschaltet hat.

Soll die Waage an einem anderen Ort aufgestellt werden, muss dieses Initialisierungsverfahren wiederholt werden. Ansonsten können Sie sich von nun an sofort auf die Waage stellen.

Bedienung der Waage

1) Die Waage betreten und die Füße über das Display stellen.
2) Die Waage wieder verlassen, sobald ein Signalton zu hören ist.
3) Ihr Gewicht wird angezeigt.
4) Zuerst wird Null und dann die Uhrzeit angezeigt.
5) Die Waage schaltet sich ab.

Tipp: Zur Anzeige der Uhrzeit bei ausgeschalteter Waage mit dem Fuß auf die Plattform-Mitte drücken und den Fuß wieder herunternehmen.

WARNANZEIGEN

'Lo' = Batterie wechseln.

'O-Ld' = Gewicht liegt über der Maximalkapazität der Waage

'Err' = Außerhalb des Messbereichs, falscher Betrieb oder schlechter Fußkontakt

TECHNISCHE DATEN

80 cm - 220 cm	Athleten-Modus = 15-50 Jahre
2'7" - 7'3"	d = 0.1 % Körperfett
6 - 100 Jahre	d = 0.1 % Körperwasser
Männer/Frauen	d = 0.1 % Muskelmasseanteil
Speicher für 12 Benutzer	d = 1 kcal BMR
Kinder-Modus = 6-12 Jahre	

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 29

Downloaded from www.vandenborre.be

HINWEISE ZUM GEBRUCH UND ZUR PLEGE

- Wiegen Sie sich immer auf derselben Waage, die dabei stets auf derselben Oberfläche stehen sollte. Vergleichen Sie keine Ergebnisse von unterschiedlichen Waagen, da sich aufgrund von Fertigungstoleranzen Unterschiede zwischen diesen ergeben können.
- Fur höchste Genauigkeit und Zuverlässigkeit beim Wiegen stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Untergrund.
- Um ein verlässliches Messergebnis zu erhalten, empfehlen wir Ihnen, die Messung jeweils zur gleichen Tageszeit durchzufuhren, vorzugsweise am fruhen Abend vor Einnahme des Essens.
- Ihre Waage rundet auf die nächste Stelle auf oder ab. Wenn Sie sich also zweimal wiegen und dabei zwei unterschiedliche Ergebnisse erhalten, leigt Ihr Gewicht dazwischen.
- Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel.
- Achten Sie darauf, daß keine Feuchtigkeit in Ihre Waage eindringt, da dadurch die Elektronik beschädigt werden könnte.
- Ihre Waage ist ein Präzisionsgerät – gehen Sie also vorsichtig damit um. Lassen Sie sie nicht fallen, und springen Sie nicht darauf.

FEHLERSUCHE UND -BESEITIGUNG

- Wenn Sie die den Körperfett- und den gesamten Körperwasseranteil ermitteln wollen, mussen Sie die Waage mit nackten Fußen besteigen.
- Der Hautzustand Ihrer Fußsohlen kann den angezeigten Wert beeinflussen. Um den genauesten und einheitlichsten Wert zu erhalten, sollten Sie Ihre Fuße mit einem nassen Tuch abwischen und diese leicht feucht lassen, ehe Sie auf die Waage steigen.

GARANTIE

Dieses Produkt ist lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Salter wird dieses Produkt bzw. einzelne Teile dieses Produkts (außer Batterien) für eine Zeitdauer von 15 Jahren ab Kaufdatum kostenlos reparieren oder ersetzen, wenn sich Defekte auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückführen lassen. Diese Garantie deckt Arbeitsteile, die sich auf die Funktion der Waage auswirken. Ausgeschlossen von dieser Garantie sind kosmetische Makel, die sich auf übliche Abnutzung zurückführen lassen, sowie durch Missgeschicke oder Missbrauch verursachte Beschädigungen. Beim Öffnen oder Zerlegen der Waage oder einzelner Komponenten erlischt die Garantie. Garantieansprüche sind nur mit Kaufbeleg möglich. Die Waage in dem Fall bitte an Salter (oder außerhalb Großbritanniens an einen Salter Fachhändler in Ihrer Nähe) schicken (Fracht bezahlt). Die Waage muss so verpackt werden, dass sie während des Transports nicht beschädigt werden kann. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Setzen Sie sich außerhalb Großbritanniens bitte mit Ihrem örtlichen Salter Fachhändler in Verbindung.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 30

Downloaded from www.vandenborre.be

COMO FUNCIONA LA BALANZA ANALIZADORA MAXVIEW?

La balanza analizadora Maxview de Salter usa una tecnología BIA (Bio Impedance Analysis) que pasa un impulso muy pequeño por el cuerpo para determinar el tejido graso del magro, el impulso eléctrico no se puede sentir y es perfectamente seguro. El contacto con el cuerpo se hace a través de unas placas de acero inoxidable en la plataforma de la balanza.

Este método calcula simultáneamente su peso personal, la grasa corporal, el agua total del cuerpo, BMI, Tasa Metabólica Basal y masa muscular, dándole una lectura más exacta de su salud y estado físico personales.

Esta balanza también presenta el peso, grasa y agua corporal total de niños y adolescentes entre 6-17 años. La masa muscular, BMI y BMR no aparecen para esta gama de edad. Esta balanza guarda los datos personales de hasta 12 usuarios. Además de ser una balanza analizadora, se puede usar también como balanza tradicional.

GRASA CORPORAL - ¿QUÉ SIGNIFICA?

El cuerpo humano está compuesto, entre otras cosas, de un porcentaje de grasa. Esto es importante para mantener un cuerpo sano - amortigua las articulaciones y protege los órganos vitales; ayuda a regular la temperatura del cuerpo, almacena las vitaminas y ayuda al cuerpo a mantenerse cuando hay escasez de comida. Sin embargo, demasiada grasa corporal, o desde luego muy poca grasa, pueden afectar a la salud. Es difícil medir cuánta grasa corporal tenemos en el cuerpo simplemente con mirarnos en el espejo.

Es por eso que es importante medir y controlar el porcentaje de grasa corporal. La grasa corporal nos ofrece una medida mejor del estado físico que el peso solamente – la composición de la pérdida del peso puede significar una pérdida de masa muscular más que grasa – y puede que aún haya un alto porcentaje de grasa incluso cuando la balanza indique "peso normal".

AGUA CORPORAL - ¿POR QUÉ MEDIRLA?

El agua corporal es el componente único más importante del peso corporal. Representa más de la mitad del peso corporal total y casi dos tercios de la masa de tejido corporal. El agua desempeña diversos papeles importantes en el cuerpo:

Todas las células del cuerpo, ya sean de la piel, glándulas, músculos, cerebro o en cualquier otro punto, sólo pueden funcionar correctamente si tienen suficiente agua. El agua también desempeña una importante función en la regulación de la temperatura del cuerpo, en particular por el sudor.

La combinación de la medida del peso y grasa puede parecer "normal" pero el nivel de hidratación del cuerpo puede ser insuficiente para una vida sana.

TASA METABÓLICA BASAL (BMR) ¿QUÉ SIGNIFICA?

La Tasa Metabólica Basal (BMR) es una estimación de la energía (medida en calorías) que usa el cuerpo, durante el descanso, para mantener las funciones corporales normales. Este trabajo continuo representa aproximadamente 60-70% de las calorías que usa el cuerpo, e incluye el latido del corazón, sudor y el mantenimiento de la temperatura corporal. Su BMR se ve influenciada por diversos factores, incluida la edad, peso, altura, sexo, dieta y hábitos de ejercicio.

¿POR QUÉ DEBO CONOCER MI MASA MUSCULAR?

Según el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ASCM), la masa muscular sin grasa se puede perder casi en un 50 por ciento entre los 20 y 90 años. Si no hace nada para reponer esa pérdida perderá el músculo y aumentará la grasa. También es importante saber su % de masa muscular durante la reducción de peso. Durante el descanso, el cuerpo quema aproximadamente 110 calorías adicionales por cada kilo de músculo ganado. Algunas ventajas de ganar masa muscular incluyen:

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 31

Downloaded from www.vandenborre.be

- Invertir la pérdida de fuerza, densidad ósea y masa muscular que acompañan a la edad.
- Mantener las articulaciones flexibles
- Guiar la reducción de peso cuando se combina con una dieta sana..

GAMA NORMAL SANA DE GRASA CORPORAL Y PORCENTAJE TOTAL DE AGUA CORPORAL

HOMBRES			MUJERES		
EDAD	GORDURA DEL CUERPO	AGUA	AGE	BODY FAT	BODY WATER
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%		16	16-30%	
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Figure 1

	POR DEBAJO DEL % NORMAL DE AGUA CORPORAL	% NORMAL Y POR ENCIMA DEL % NORMAL DE AGUA CORPORAL
% BAJO DE GRASA CORPORAL	Se recomienda un programa de ejercicio y asegúrese de que toma suficiente agua	Se recomienda un programa de ejercicio
% SALUDABLE DE GRASA CORPORAL	El peso y la grasa corporal son correctos pero no toma suficiente agua	Equilibrio ideal de grasa corporal, masa muscular y peso
% ALTO DE GRASA CORPORAL	Se requiere un cambio en la dieta y asegúrese de que toma suficiente agua	Se requiere un cambio de dieta

Figure 2

Para quienes usan el Modo Atleta: recuerde que los atletas pueden tener una tasa de grasa corporal más baja y una tasa de agua corporal más alta que la indicada anteriormente, según el tipo de deporte o actividad.

Los resultados de las medidas de agua corporal se ven influenciados por la proporción de grasa y músculo corporal. Si la proporción de grasa corporal es alta, o la proporción de músculo es baja, los resultados de agua corporal tienden a ser bajos.

Es importante recordar que las medidas como el peso corporal, grasa y agua corporal son herramientas que puede usar como parte de su estilo de vida sano. Dado que las fluctuaciones a corto plazo son normales, le sugerimos que indique su progreso en un gráfico con el tiempo, en vez de centrarse en una lectura única de días

Este artículo es sólo para uso doméstico. Las mujeres embarazadas sólo deben usar la función de peso.

Siempre se debe seguir el consejo médico profesional antes de comenzar programas de dieta y ejercicio

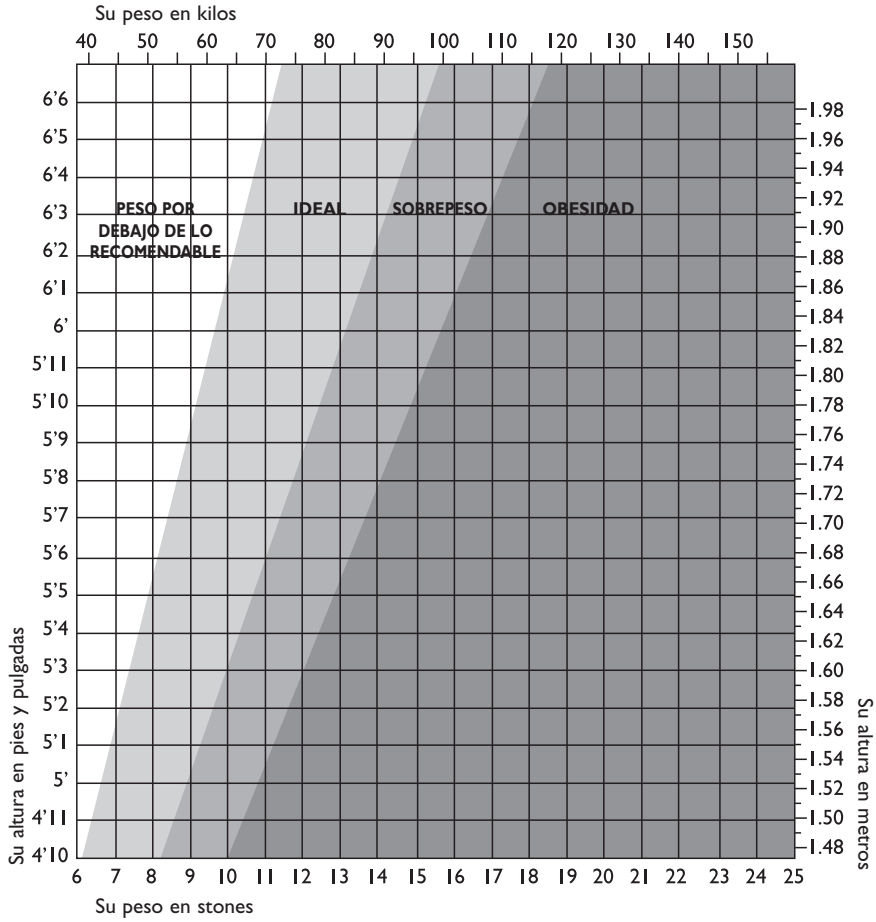
PRECUCIÓN: No use este artículo si tiene un marcapasos u otro aparato médico. En caso de duda, consulte a su médico.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 32

Downloaded from www.vandenborre.be

QUÉ SIGNIFICA MI VALOR BMI?

La balanza Analizadora Maxview de Salter calcula su valor BMI. A continuación tiene un gráfico que presenta una relación entre la altura, peso y categorías de BMI, Bajo Peso, Normal, Gordo y Obeso



Su categoría BMI se puede identificar usando la siguiente tabla.

Categoría de BMI	Significado del valor de BMI	Riesgo para la salud basado exclusivamente en el BMI
< 18.5	Peso por debajo de lo recomendable	Moderado
18.6-24.9	Ideal	Bajo
25-29.9	Sobrepeso	Moderado
30+	Obesidad	Alto

IMPORTANTE: Si el gráfico/tabla indica que está fuera de una gama "normal" sana de peso, consulte a su médico antes de tomar cualquier medida.

Las clasificaciones de BMI son para adultos (más de 20 años) solamente.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 33

Downloaded from www.vandenborre.be

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo se miden exactamente mi grasa y agua corporal?

La balanza Analizadora Maxview de Salter usa un método de medida conocido como Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) (Análisis Bioeléctrico de Impedancia). Se envía una diminuta corriente por el cuerpo a través de los pies y piernas. Esta corriente pasa con facilidad por el tejido muscular magro, que tiene un alto contenido de fluido, pero no fácilmente por la grasa.

Por lo tanto, al medir su impedancia corporal (su resistencia a la corriente), se puede determinar la cantidad de músculo. Desde aquí, se puede estimar la cantidad de grasa y agua.

¿Cuál es el valor de la corriente que pasa por mi cuerpo cuando se toma la medida? ¿Es segura?

La corriente es menor de 1mA, que es diminuta y totalmente segura. No puede sentirla. No obstante recuerde que este aparato no lo debe usar ninguna persona que tenga un aparato electrónico, como un marcapasos, como precaución contra la interrupción de dicho aparato.

Si mido mi grasa y agua corporal en diferentes momentos durante el día, puede variar muy considerablemente. ¿Qué valor es el correcto?

La lectura de su porcentaje de grasa corporal varía con el contenido de agua corporal, y esto último cambia durante el curso del día. No hay ningún momento bueno ni malo del día para tomar una medida, pero trate de hacerlo en momentos regulares, cuando considere que su cuerpo está totalmente hidratado. Evite tomar medidas después de haberse tomado un baño o sauna, después del ejercicio intenso, o dentro de 1-2 horas de haber bebido gran cantidad o tomado una comida.

Mi amigo tiene una Analizadora de Grasa Corporal de otra marca. Cuando la usé encontré que tengo una lectura de grasa corporal diferente a la de mi Balanza Analizadora Maxview de Salter ¿Por qué?

Diferentes Analizadoras de Grasa Corporal toman medidas por diferentes partes del cuerpo y usan diferentes algoritmos matemáticos para calcular el porcentaje de grasa corporal. El mejor consejo es no hacer comparaciones de un aparato a otro, sino usar el mismo aparato cada vez para controlar cualquier cambio.

¿Cómo interpreto mis lecturas de porcentaje de grasa y agua corporal?

Consulte las tablas de Grasa y Agua Corporal incluidas con la balanza. Estas le indicarán cómo entran en la categoría de sano sus lecturas de grasa y agua corporal (según su edad y sexo).

¿Qué debo hacer si mi lectura de grasa corporal es muy "alta"?

Un programa de dieta sana, ingesta de agua y ejercicio pueden reducir su porcentaje de grasa corporal. Siempre se debe seguir el consejo médico profesional antes de comenzar programas de este tipo.

¿Por qué son diferentes las gamas de porcentaje de grasa corporal para hombres y mujeres?

Las mujeres naturalmente tienen un porcentaje más alto de grasa que los hombres, porque la composición del cuerpo es diferente, debido al embarazo, lactancia etc.

¿Qué debo hacer si mi lectura de agua corporal es muy "baja"?

Asegúrese que toma suficiente agua con regularidad y trata de cambiar su porcentaje de grasa a la gama de sano.

¿Por qué debo evitar usar la Balanza Analizadora Maxview de Salter durante el embarazo?

Durante el embarazo la composición del cuerpo de la mujer cambia considerablemente para poder soportar el desarrollo del niño. En estas circunstancias, las lecturas de porcentaje de grasa corporal pueden ser inexactas y equívocas.
Las mujeres embarazadas sólo deben usar la función de peso.

Downloaded from www.vandenborre.be

INICIO

Paso 1: Pilas

Introduzca las 4 pilas AAA incluidas en el compartimiento de pilas, comprobando que las terminales + y – están orientadas correctamente.

Paso 2: Topes para moqueta

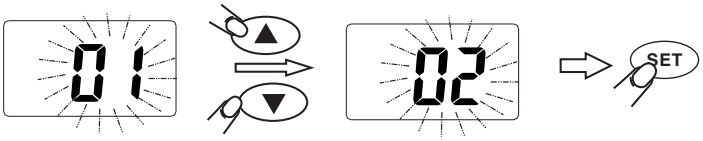
Para usar en moqueta debe poner los topes de moqueta incluidos

Paso 3: Ajuste de la hora

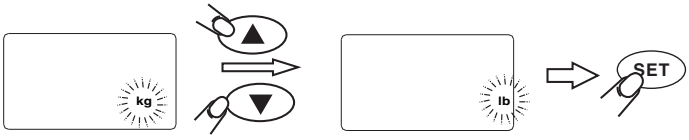
1) Compruebe que la balanza está desconectada
2) Pulse y mantenga el botón **SET** hasta que parpadee la hora en la pantalla. Ajuste la hora usando los botones ▲ y ▼ (el reloj es de 24 horas) Pulse el botón **SET** para confirmar.
3) Parpadean los minutos. Ajuste los minutos usando los botones ▲ y ▼. Pulse el botón **SET** para confirmar.

ENTRADA DE DATOS PERSONALES

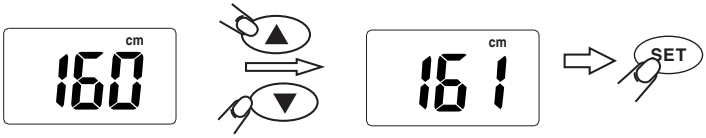
1) Pulse el botón **SET** para conectar la balanza
2) Mientras está parpadeando el número de usuario, seleccione un número de usuario pulsando los botones ▲ o ▼. Pulse el botón **SET** para confirmar su selección.



3) Parpadea la pantalla con el modo de peso. Pulse el botón ▲ hasta que parpadee el símbolo correcto, después pulse el botón **SET**

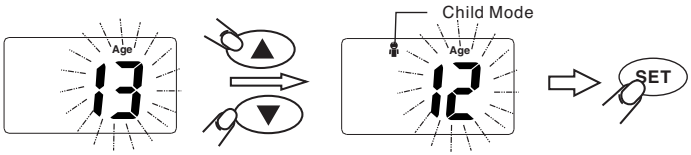


4) Parpadea la pantalla con el modo de altura.
Pulse ▲ o ▼ según necesidad para ajustar la altura, después pulse el botón SET.



Downloaded from www.vandenborre.be

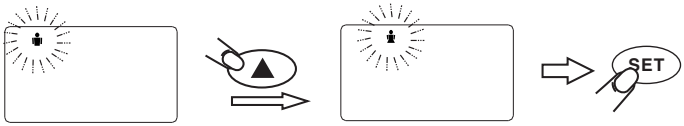
5) Parpadea la pantalla con el modo de edad. Pulse ▲ y ▼ según necesidad para ajustar su edad, después pulse el botón **SET**.



Modo de niño:
Cuando se ajusta la edad entre 6-12 años, se selecciona automáticamente el modo de niño. Aparecerá un icono de un niño pequeño, según se ilustra a continuación.

Nota: En el modo de niño, solamente aparecen el peso, grasa y agua corporal.

6) Parpadea el símbolo de hombre o mujer. Pulse el botón ▲ hasta que parpadee el símbolo correcto, después pulse el botón **SET**



Modo de Atleta:
Cuando se ajusta la edad entre 15-50 años, puede ajustar el Modo de Atleta.
Para seleccionar el Modo de Atleta pulse el botón ▲ hasta que aparezca, después pulse el botón **SET**.

Un atleta está definido como una persona que se dedica a una actividad física intensa de aproximadamente 12 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en descanso de 60 latidos por minuto o menos.

7) La pantalla indicará sus baremos, después se desconecta. Se ajusta la memoria..

8) Repita el proceso para un segundo usuario, o para cambiar los datos del usuario

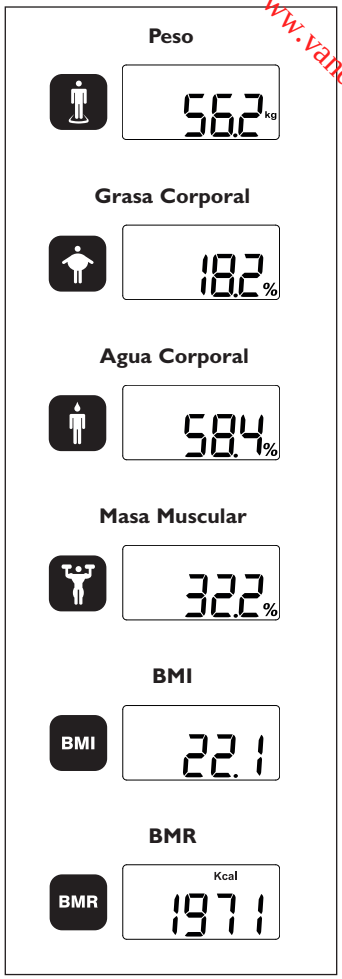
Nota: Para actualizar o borrar los datos en la memoria, siga el mismo proceso, haciendo cambios según necesidad.

Downloaded from www.vandenborre.be

LECTURAS DE PESO Y GRASA CORPORAL

Coloque la balanza sobre una superficie lisa nivelada.

1) Pulse el botón SET.
2) Seleccione su número de usuario pulsando los botones ▲ o ▼.
3) ESPERE mientras la pantalla confirma de nuevo sus datos personales y presenta una lectura de cero.
4) Cuando aparece cero, CON PIES DESCALZOS, suba a la plataforma y no se mueva. Compruebe que los pies tienen buen contacto con las 4 placas de metal en la plataforma. Los pies cubren la pantalla.
5) Al cabo de unos segundos oirá un sonido. Bájese de la balanza
6) Aparecerá su peso seguido del porcentaje de grasa corporal, porcentaje de agua corporal total, porcentaje de masa muscular, BMI y Tasa de Metabolismo Basal (BMR).



HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 37

Downloaded from www.vandenborre.be

LECTURA DEL PESO SOLAMENTE

Esta balanza le ofrece nuestra fácil operación con sólo subirse a la balanza. Una vez inicializa la balanza se puede operar simplemente pisando directamente en la plataforma – ¡sin más esperar!

Modo para ajustar el Peso

1) Pulse en el centro de la plataforma y retire el pie. Aparece la hora.
2) Pulse en el centro de la plataforma y retire el pie. Aparece cero.
3) Pulse el botón **SET** hasta que aparezca kg, lb o st.
4) Espere a que se desconecte la balanza.

Inicialización de la Balanza

1) Pulse en el centro de la plataforma y retire el pie. Aparece la hora.
2) Pulse en el centro de la plataforma y retire el pie.
3) Espere a que se desconecte la balanza.

El proceso de inicialización se debe repetir si se mueve la balanza. En cualquier otro momento pise directamente en la balanza.

Operación de la Balanza

1) Pise y póngase de pie con los pies sobre la pantalla.
2) Cuando oiga un sonido, bájese.
3) Aparece su peso.
4) Aparece cero, después la hora.
5) Se desconecta la balanza.

Consejo: Para presentar la hora cuando la balanza esté desconectada pise en el centro de la plataforma y retire el pie.

INDICADORES DE ADVERTENCIA

'Lo' = cambie la pila.

'O-Ld' = El peso excede la capacidad máxima.

'Err' = fuera de campo, operación incorrecta o mal contacto con los pies.

ESPECIFICACIÓN TÉCNICA

80 cm - 220 cm	Modo de atleta – 15-50 años
2'7" - 7'3"	d = 0.1 % de grasa corporal
6 - 100 años	d = 0.1 % de agua corporal
Hombre / Mujer	d = 0.1 % de masa muscular
Memoria para 12 usuarios	d = 1 kcal BMR
Modo de niño – 6-12 años	

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 38

Downloaded from www.vandenborre.be

CONSEJO PARA USO

- Siempre pésese en la misma balanza puesta en el mismo suelo. Es posible que los suelos que no son planos puedan dar un peso incorrecto.
- Pésese cada dia a la misma hora, antes de las comidas y sin calzado.
- Se recomienda que se mida siempre a la misma hora del día, preferiblemente al comienzo de la noche antes de una comida para unos resultados más fiables.
- Para mejor resultado, no utilizarla en suelos blandos o sobre moquetas de pelo largo.
- Limpiar las partes de plástico con un paño húmedo y evitar el empleo de materiales abrasivos.
- Evítese dejar que la balanza se moje. Esto puede dañar las partes electrónicas.
- Evítese dejar caer la balanza o saltar sobre ella.

GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Para la medición de la grasa y del agua corporales debe estar descalzo sobre la báscula.
- El estado de la piel de la planta de los pies puede afectar a la lectura. Para obtener una lectura exacta y coherente, séquese los pies con un paño seco, de tal modo que queden apenas húmedos antes de subirse a la báscula.

GARANTIA

Este artículo está concebido para uso doméstico solamente. Salter se hará cargo de la reparación de este artículo, o cualquier parte del mismo (excepto las pilas), sin coste alguno si dentro del período de 15 años de la fecha de compra se puede demostrar que no funciona debido a mano de obra o materiales defectuosos. Esta garantía cubre las piezas que afecten al funcionamiento de la balanza. No cubre el deterioro cosmético causado por el uso y desgaste natural o daños causados por accidente o mal uso. Abrir o desarmar la balanza o sus componentes anulará la garantía. Las reclamaciones dentro de la garantía deben ir acompañadas por el recibo de compra y enviar por correo pagado a Salter (o al agente local de Salter si es fuera del Reino Unido). Se deberá tener cuidado al empaquetar la balanza para que no sufra daños en tránsito. Esta garantía es adicional a los derechos estatutarios del consumidor y no afecta a sus derechos de ninguna manera. Fuera del Reino Unido, diríjase al agente local de Salter.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 39

Downloaded from www.vandenborre.be

COME FUNZIONA LA BILANCIA ANALIZZATRICE MAXVIEW?

La bilancia Maxview di Salter utilizza la tecnologia BIA (Analisi di Impedenza Bioelettrica) che trasmette un piccolissimo impulso elettrico attraverso il corpo per determinare la percentuale di grasso dal tessuto magro. Tale impulso elettrico è impercettibile e assolutamente sicuro. Il contatto con il corpo avviene attraverso delle piastre in acciaio inossidabile situate sulla pedana della bilancia.

Questo metodo calcola simultaneamente peso corporeo, grasso corporeo, acqua corporea totale, indice di massa corporea (BMI), tasso metabolico basale (BMR) e massa muscolare, fornendo una misura più accurata dello stato di salute e forma fisica complessivi.

Questa bilancia visualizza anche peso corporeo, grasso corporeo e acqua corporea totale di bambini e giovani di età compresa tra i 6 e i 17 anni. Per questa fascia di età non vengono visualizzati massa muscolare, BMI e BMR. Questa bilancia memorizza i dati personali di 12 utenti. Oltre a essere una bilancia analizzatrice, può essere usata come una bilancia tradizionale.

GRASSO CORPOREO: COSA SIGNIFICA?

Il corpo umano è costituito, tra le altre cose, da una percentuale di grasso, indispensabile per le funzioni e la salute del corpo stesso. Il grasso corporeo, infatti, protegge articolazioni e organi vitali, aiuta a regolare la temperatura del corpo, immagazzina vitamine e funge da riserva energetica per il corpo quando il cibo scarseggia. Tuttavia, l'eccesso o l'insufficienza di grasso corporeo possono pregiudicare la salute. È difficile calcolare la quantità di grasso corporeo guardandosi semplicemente allo specchio.

Ecco perché è importante misurare e monitorare la percentuale del proprio grasso corporeo. Essa fornisce una misura più accurata della propria forma fisica rispetto al solo peso corporeo. La perdita di peso potrebbe significare perdita di massa muscolare anziché di grasso ed è possibile avere un'elevata percentuale di grasso anche quando una bilancia indica 'normopeso'.

ACQUA CORPOREA: PERCHÉ MISURARLA?

L'acqua corporea è l'elemento più importante del peso corporeo. Costituisce più della metà del peso corporeo totale e quasi due terzi della massa corporea magra (essenzialmente tessuto muscolare). L'acqua svolge diversi ruoli importanti nel corpo:

Tutte le cellule presenti nel corpo, si tratti di cellule cutanee, ghiandolari, muscolari, cerebrali o di altro tipo, funzionano correttamente solo se dispongono di acqua in sufficiente quantità. L'acqua gioca anche un ruolo vitale nella regolazione della temperatura corporea, soprattutto attraverso la sudorazione.

La misura del peso e del grasso potrebbe risultare 'normale' ma il livello di idratazione corporea insufficiente per uno stato di salute sano.

TASSO METABOLICO BASALE (BMR): COSA SIGNIFICA?

Il tasso metabolico basale (BMR) è la quantità di energia (in calorie) che il corpo brucia quando è a riposo per svolgere le normali funzioni corporee. Questo costante esercizio costituisce circa il 60-70% delle calorie che il corpo utilizza e comprende battito cardiaco, respirazione e mantenimento della temperatura corporea. Il BMR è influenzato da diversi fattori, tra cui età, peso corporeo, altezza, sesso, abitudini alimentari e motorie.

PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCERE LA PROPRIA MASSA MUSCOLARE?

Secondo l'American College of Sports Medicine (ACSM), la massa muscolare magra può diminuire di quasi il 50% tra i 20 e i 90 anni. Se non si fa nulla per supplire a questa perdita, si perde massa muscolare e aumenta il grasso corporeo. È altresì importante conoscere la propria percentuale di massa muscolare durante la perdita di peso corporeo. Il corpo, quando è a riposo, brucia circa 110 calorie addizionali per ogni chilogrammo di massa muscolare acquisito. Alcuni vantaggi dell'aumento di massa muscolare includono:

Downloaded from www.vandenborre.be

- Ridurre il calo in termini di forza, densità ossea e massa muscolare che accompagna l'avanzare dell'età.
- Mantenere le articolazioni flessibili.
- Guidare la perdita di peso se combinata a una dieta sana.

VALORE NORMALE DI GRASSO CORPOREO E PERCENTUALE DI ACQUA CORPOREA TOTALE

LA MASCHIO		
L'ETÀ	CORPOREO GRASSO	ACQUA
6	12-20%	60%+
7	13-20%	
8	13-21%	
9	13-22%	
10	13-23%	
11	13-23%	
12	12-23%	
13	12-22%	
14	11-21%	
15	10-21%	
16	10-20%	
17	10-20%	
18-29	8-19%	60%
30-39	11-21%	
40-49	13-23%	55%
50-59	15-25%	
60-69	17-27%	50%

FEMMINA		
L'ETÀ	CORPOREO GRASSO	ACQUA
6	14-23%	50%+
7	15-25%	
8	15-26%	
9	16-27%	
10	16-28%	
11	16-29%	
12	16-29%	
13	16-29%	
14	16-30%	
15	16-30%	
16	16-30%	
17	15-30%	
18-29	20-30%	50%
30-39	22-32%	
40-49	24-34%	47%
50-59	26-36%	
60-69	28-38%	45%

Fig 1

	PERCENTUALE D'ACQUA SOTTO LA NORMA %	PERCENTUALE D'ACQUA IN NORMA O SOPRA LA NORMA %
PERCENTUALE DI GRASSO BASSA %	Si raccomanda di fare fitness e di apportare sufficiente acqua	Si raccomanda di fare fitness
PERCENTUALE DI GRASSO SALUTARE %	Peso e grasso corporeo OK ma poca acqua	Equilibrio ideale tra grasso corporeo , muscoli e peso
PERCENTUALE DI GRASSO ALTA %	Si consiglia di cambiare l'alimentazione e di apportare sufficiente acqua	Si consiglia di cambiare l'alimentazione

Fig 2

Se si utilizza la Modalità Atleta: si noti che gli atleti possono avere un valore di grasso corporeo inferiore e un valore di acqua corporea superiore rispetto a quanto riportato sopra. Ciò dipende dal tipo di sport o attività motoria praticati.

I risultati di misurazione dell'acqua corporea sono influenzati dalla percentuale di grasso corporeo e massa muscolare. Se la percentuale di grasso corporeo è elevata oppure la percentuale di massa muscolare è bassa, la quantità di acqua corporea tenderà a essere bassa.

È importante ricordare che le misurazioni del peso corporeo, del grasso corporeo e dell'acqua corporea sono strumenti da utilizzare come parte del proprio stile di vita sano. Poiché le oscillazioni a breve termine dei valori sono normali, consigliamo di monitorare il vostro sviluppo su un lasso di tempo anziché su singole misurazioni giornaliere.

Questo prodotto è destinato al solo uso domestico. Le donne in gravidanza devono usare esclusivamente la funzione di misurazione del peso corporeo. **Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare una dieta e programmi di esercizio fisico.**

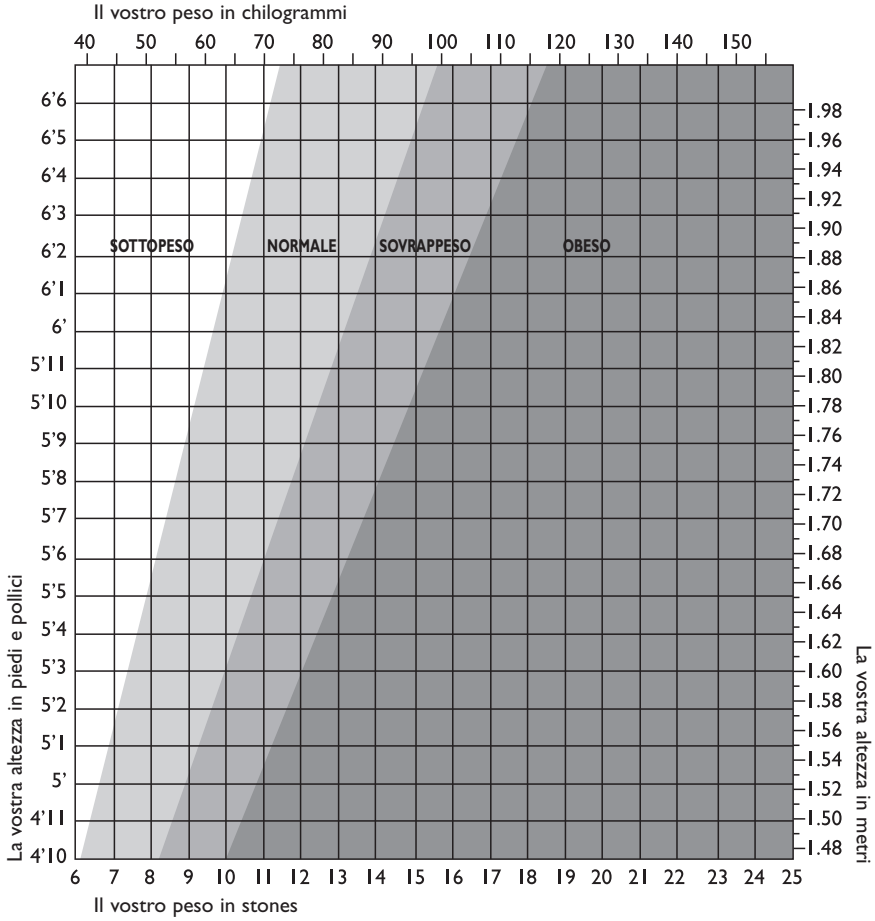
ATTENZIONE: non utilizzare il prodotto se si è portatori di pacemaker o altri dispositivi medici impiantati. In caso di dubbio, consultare il proprio medico.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 41

Downloaded from www.vandenborre.be

COSA SIGNIFICA IL VALORE DI BMI?

La bilancia pesapersone analizzatrice Maxview di Salter calcola il valore del vostro BMI. Di seguito è riportata un'utile tabella che mostra il rapporto tra altezza, peso e le categorie di BMI 'Sottopeso', 'Normopeso', 'Sovrappeso' e 'Obeso'.



La vostra categoria BMI può essere identificata usando la tabella sottostante.

Categoria dell'IMC	Significato del valore IMC	Rischio di salute basato solamente sull'IMC
< 18.5	Sottopeso	Moderato
18.6-24.9	Normale	Basso
25-29.9	Sovrappeso	Moderato
30+	Obeso	Alto

IMPORTANTE: Se il grafico/tabella mostra che siete fuori dalla gamma di peso "normale" sana, consultate il vostro medico prima di passare a un'azione di qualsiasi tipo.

Le classificazioni BMI valgono solo per gli adulti (età superiore a 20 anni).

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 42

Downloaded from www.vandenborre.be

DOMANDE E RISPOSTE

In che modo viene misurata la mia percentuale di grasso corporeo e di acqua corporea?

La bilancia pesapersone analizzatrice Maxview di Salter impiega un metodo di misurazione chiamato Analisi di Impedenza Bioelettrica (BIA). Un leggerissimo impulso elettrico viene trasmesso attraverso il corpo, passando per piedi e gambe. Questo impulso scorre facilmente nel tessuto muscolare magro, che è un buon conduttore di elettricità, ma non altrettanto facilmente nel tessuto grasso.
Pertanto, misurando l'impedenza del corpo, ossia la sua resistenza al passaggio di corrente elettrica, è possibile determinare la quantità di massa muscolare, da cui si può stimare la percentuale di grasso e acqua nel corpo.

Qual è il valore della corrente elettrica trasmessa nel mio corpo durante la misurazione? È sicura?

L'impulso di corrente è inferiore a 1 mA, quindi leggerissimo e assolutamente sicuro. Tale impulso è davvero impercettibile. Tuttavia, per prevenire la rottura dell'apparecchio, il suo utilizzo è sconsigliato a soggetti portatori di dispositivi medici elettronici impiantati, quali ad esempio pacemaker.

Se misuro il mio grasso corporeo e acqua corporea in momenti diversi della giornata, può variare notevolmente. Qual è il valore corretto?

La lettura della percentuale di grasso corporeo varia a seconda della quantità di acqua corporea, la quale cambia durante tutto il corso della giornata. Non c'è un momento giusto o sbagliato della giornata in cui effettuare la misurazione, ma è preferibile farlo in un momento fisso quando il corpo si trova in condizioni normali di idratazione. È sconsigliabile effettuare misurazioni dopo un bagno o una sauna, a seguito di un intenso allenamento fisico oppure entro 1-2 ore dopo aver bevuto in quantità o dopo un pasto.

Un mio amico ha un Analizzatore del Grasso Corporeo prodotto da un altro fabbricante. Quando l'ho usato ho riscontrato una lettura del grasso corporeo diversa rispetto a quella ottenuta con la bilancia Maxview di Salter. Perché?

I vari Analizzatori del Grasso Corporeo calcolano la percentuale di grasso corporeo misurando parti del corpo diverse e utilizzando differenti algoritmi matematici. È consigliabile non fare confronti tra un apparecchio e l'altro ma utilizzare ogni volta lo stesso prodotto per monitorare qualsiasi eventuale cambiamento.

Come interpreto le letture della percentuale del mio grasso corporeo e acqua corporea?

Si può fare riferimento alle tabelle relative al grasso corporeo e all'acqua corporea fornite con il prodotto, che vi aiuteranno a capire se le letture del vostro grasso e acqua corporei rientrano in una categoria di valori normali (sulla base di parametri quali età e sesso).

Cosa devo fare se la mia percentuale di grasso corporeo è molto alta?

Un'attenta dieta alimentare, il giusto apporto di liquidi e dell'attività fisica possono aiutarvi a ridurre la percentuale di grasso corporeo. Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare qualsiasi programma alimentare o fisico.

Perché i valori di percentuale del grasso corporeo sono così diversi per gli uomini e le donne?

Le donne, per natura, presentano una percentuale di grasso più elevata rispetto agli uomini in quanto la costituzione corporea è diversa per rispondere alle varie funzioni quali maternità, allattamento, ecc.

Cosa devo fare se la mia percentuale di acqua corporea è bassa?

Assicuratevi di fornire con regolarità al vostro corpo l'apporto sufficiente di acqua e cercate di spostare la vostra percentuale di grasso nel valore normale.

Perché devo evitare di usare la bilancia Maxview di Salter durante la gravidanza?

Durante la gravidanza, la composizione corporea di una donna cambia notevolmente per poter sostenere il feto in via di sviluppo. In queste circostanze, le misurazioni della percentuale di grasso corporeo potrebbero risultare errate e imprecise.
Pertanto, le donne in gravidanza devono usare il prodotto solo per le letture del peso corporeo.

Downloaded from www.vandenborre.be

OPERAZIONI PRELIMINARI

Operazione 1: Pile

Inserire le 4 pile AAA in dotazione all'interno del vano portapile, assicurandosi di rispettare la corretta polarità + e –.

Operazione 2: Tappetino

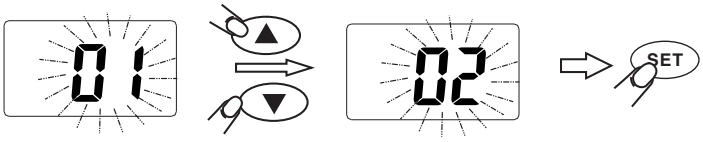
Per l'utilizzo della bilancia su un tappeto, attaccare l'apposito tappetino fornito.

Operazione 3: Impostazione Ora

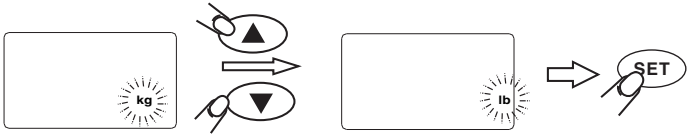
1) Assicurarsi che la bilancia sia spenta.
2) Tenere premuto il pulsante **SET** fino a quando le cifre dell'ora cominciano a lampeggiare sul display. Impostare l'ora utilizzando i pulsanti ▲ e ▼ (si noti che l'orologio è impostato sul formato 24 ore). Premere il pulsante **SET** per confermare la selezione.
3) Le cifre dei minuti lampeggiano sul display. Impostare i minuti utilizzando i pulsanti ▲ e ▼. Premere il pulsante **SET** per confermare la selezione.

IMMISSIONE DEI DATI PERSONALI

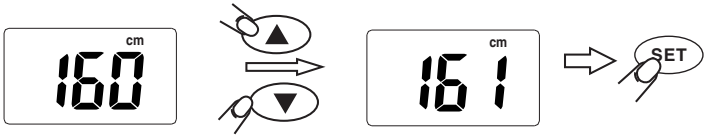
1) Premere il pulsante **SET** per accendere la bilancia.
2) Mentre il numero utente lampeggia, selezionare un numero utente premendo i pulsanti ▲ o ▼. Premere il pulsante **SET** per confermare la selezione.



3) Il display modalità peso lampeggia. Premere il pulsante ▲ fino a quando il simbolo corretto lampeggia, quindi premere il pulsante **SET**.

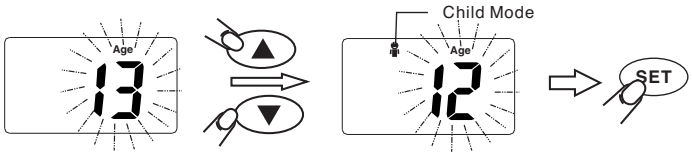


4) Il display altezza lampeggia. Premere ▲ o ▼ fino a raggiungere il valore di altezza desiderato, quindi premere il pulsante **SET**.



Downloaded from www.vandenborre.be

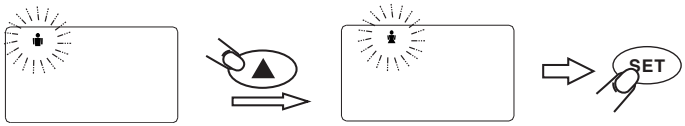
5) Il display età lampeggia. Premere ▲ e ▼ fino a raggiungere il valore di età desiderato, quindi premere il pulsante **SET**.



Modalità Bambino:
Quando l'età è impostata sul range 6-12 anni, la Modalità Bambino viene selezionata automaticamente. Compare una piccola icona raffigurante un bambino, come illustrato sotto.

Nota: In Modalità Bambino vengono visualizzati solo peso, grasso corporeo e acqua corporea.

6) L'icona raffigurante un uomo o una donna lampeggia. Premere il pulsante ▲ fino a quando il simbolo corretto lampeggia, quindi premere il pulsante **SET**.



Modalità Atleta:
Quando l'età è impostata sul range 15-50 anni, la Modalità Atleta viene selezionata automaticamente. Per selezionare la Modalità Atleta premere il pulsante ▲ fino a quando lampeggia sul display, quindi premere il pulsante **SET**.

Si definisce atleta una persona che pratica un'intensa attività fisica di circa 12 ore alla settimana e la cui frequenza cardiaca a riposo si aggira attorno ai 60 battiti al minuto o meno.

7) Il display mostra le impostazioni selezionate e in seguito si spegne. La funzione memoria è impostata.

8) Ripetere la procedura per immettere i dati di un secondo utente oppure per modificare i dettagli di un utente.

Nota: Per aggiornare o sovrascrivere i dati memorizzati, seguire la stessa procedura, apportando le necessarie modifiche.

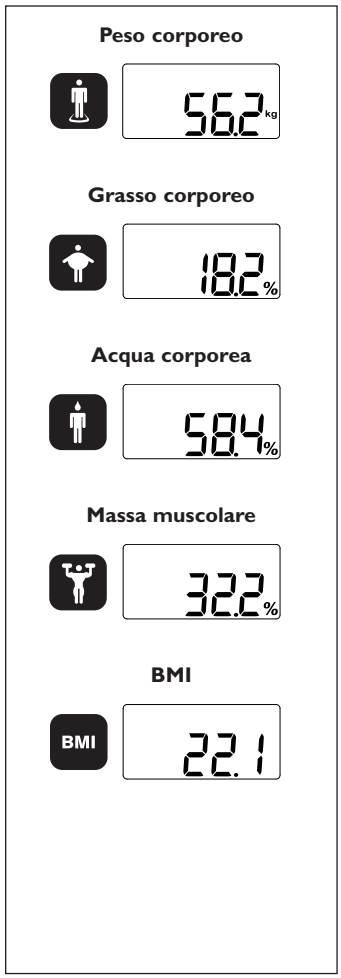
HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 45

Downloaded from www.vandenborre.be

LETTURE DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO

Collocare la bilancia su una superficie piana.

1) Premere il pulsante **SET**.
2) Selezionare il proprio numero utente premendo i pulsanti ▲ o ▼.
3) ATTENDERE mentre il display riconferma i vostri dati personali e in seguito visualizza lo zero.
4) Quando lo zero viene visualizzato sul display, salire sulla pedana della bilancia A PIEDI NUDI e rimanere immobili. Assicurarsi che i piedi siano bene a contatto con le 4 piastre metalliche della pedana. I vostri piedi copriranno il display.
5) Dopo alcuni secondi si udirà un segnale acustico (bip). Scendere dalla bilancia.
6) La bilancia visualizza il peso corporeo seguito da percentuale di grasso, percentuale totale di acqua corporea, percentuale di massa muscolare, BMI e tasso metabolico basale (BMR).



HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 46

Downloaded from www.vandenborre.be

LETTURA DEL PESO

Questa bilancia sfrutta il nostro pratico funzionamento 'step-on': una volta attivata, funziona salendo semplicemente in piedi sulla pedana… senza più bisogno di attendere!

Impostazione della modalità peso

1) Premere il centro della pedana e togliere il piede. Il display visualizza l'ora.
2) Premere il centro della pedana e togliere il piede. Il numero zero viene visualizzato sul display.
3) Premere il pulsante SET fino a quando le unità di misura (kg, lb o st) vengono visualizzate sul display.
4) Attendere lo spegnimento della bilancia.

Attivazione della bilancia

1) Premere il centro della pedana e togliere il piede. Il display visualizza l'ora.
2) Premere il centro della pedana e togliere il piede.
3) Attendere lo spegnimento della bilancia.

Se la bilancia viene spostata, il processo di attivazione deve essere ripetuto. Tutte le altre volte è sufficiente salire sulla bilancia.

Istruzioni d'uso della bilancia

1) Salire sulla bilancia e posizionare i piedi sopra il display.
2) Scendere dalla bilancia dopo aver udito il segnale acustico (bip).
3) Il peso viene visualizzato sul display.
4) Successivamente il display visualizza lo zero e infine l'ora.
5) La bilancia si spegne.

Suggerimento: per visualizzare l'ora sul display quando la bilancia è spenta, premere il centro della pedana e togliere il piede.

INDICATORI DI AVVERTENZA

'Lo' = Sostituire la batteria.

'O-Ld' = Il peso eccede la capacità massima.

'Err' = Valore eccedente, operazione errata o contatto insufficiente dei piedi con la pedana.

SPECIFICHE TECNICHE

80 cm - 220 cm	Modalità Atleta = 15-50 anni
2'7" - 7'3"	d = 0,1 % grasso corporeo
Adatto per persone dai 6 ai 100 anni	d = 0,1 % acqua corporea
Uomo/Donna	d = 0,1 % massa muscolare
Funzione memoria per 12 persone	d = 1 kcal BMR
Modalità Bambino = 6-12 anni	

Downloaded from www.vandenborre.be

CONSIGLI PER L'USO E LA MANUTENZIONE

- Pesatevi sempre sulla stessa bilancia sistemata nello stesso posto.
- Non comparate il vostro peso da una bilancia ad una altra in quanto alcune differenze possono esistere in seguito all toleranza di costruzione.
- Si raccomanda di pesarsi ogni giorno alla stessa ora, preferibilmente la mattina presto prima di aver fatto colazione, per avere dei risultati constanti.
- Pesatevi sempre alla stessa ora del giorno, prima dei pasti e senza scarpe.
- Se lo fate come prima cosa da fare al mattino, e' la cosa migliore.
- La vostra bilancia determina il peso restando sopra o sotto al piú vicino incremento.
- Se vi pesate due volte ed ottenete due pesi differenti, il vs. peso e' compreso tra I due.
- Pulite la vostra bilancia con un panno umido.
- Evitate che la bilancia venga immersa o coperta di acqua in quanto si possono danneggiare le parti elettroniche.
- Trattate la vostra bilancia con attenzione in quanto e' uno strumento di precisione.

GUIDA DIAGNOSTICA

- Quando si prendono le misure del grasso corporeo e dell'acqua corporea bisogna essere a piedi nudi.
- Le condizioni della pelle della pianta dei piedi può influire sulla lettura. Per ottenere il massimo di accuratezza e costanza della lettura, pulirsi i piedi con un panno umido, lasciandoli leggermente umidi prima di salire sulla bilancia.

GARANZIA

Utilizzare questo prodotto esclusivamente per impieghi domestici. Salter si impegna a riparare o sostituire gratuitamente il prodotto, o i suoi componenti (pile escluse), entro 15 anni dalla data di acquisto qualora l'acquirente dimostri che il malfunzionamento dipende da difetti di materiali o lavorazione. La presente garanzia copre le parti funzionanti necessarie all'utilizzo della bilancia. La presente garanzia non copre deterioramenti di natura estetica derivanti da normale usura o danni causati da situazioni accidentali o utilizzo improprio. L'apertura o lo smontaggio della bilancia o dei suoi componenti invalida la presente garanzia. Le richieste di rimborso in garanzia devono essere accompagnate dalla prova di acquisto del prodotto e inviate con affrancatura postale a Salter (o al rappresentante autorizzato Salter del proprio Paese per i non residenti nel Regno Unito). Imballare con cura la bilancia per prevenire possibili danni durante il transito. La presente garanzia si aggiunge ai diritti dei consumatori stabiliti per legge e non li pregiudica in alcun modo. I clienti non residenti nel Regno Unito possono contattare il rappresentante autorizzato Salter del proprio Paese.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 48

Downloaded from www.vandenborre.be

COMO FUNCIONA A BALANÇA DE ANÁLISE MAXVIEW?

A Balança de Análise Salter Maxview recorre à tecnologia BIA (Bio Impedance Analysis – análise de bioimpedância) que transmite um minúsculo impulso eléctrico através do organismo para determinar a gordura existente em tecido magro; este impulso eléctrico não se faz sentir e é completamente seguro. O contacto com o organismo efectua-se através de placas em aço inoxidável na plataforma da balança.

Este método calcula em simultâneo o seu peso pessoal, a gordura corporal, a água total no organismo, BMI (índice da massa corporal), a taxa metabólica basal e a massa muscular, proporcionando-lhe uma indicação mais rigorosa da sua saúde e estado físico em termos gerais.

Esta balança também indica o peso, a gordura corporal e a água total no organismo de crianças e jovens adultos entre os 6 e os 17 anos. A massa muscular, o BMI e o BMR (índice metabólico basal) não são indicados para estas faixas etárias. Esta balança guarda os dados pessoais de até 12 utilizadores. Para além de ser uma balança de análise, este equipamento pode ser utilizado como uma balança convencional.

GORDURA CORPORAL – O QUE SIGNIFICA?

O corpo humano é constituído por, entre outras coisas, uma percentagem de gordura. É fundamental para um organismo saudável e funcional - protege as articulações e órgãos vitais, ajuda a regular a temperatura do corpo, armazena vitaminas e ajuda na manutenção do corpo quando há escassez de alimentos. No entanto, uma gordura corporal excessiva, ou insuficiente, pode ser prejudicial para a saúde. É difícil avaliar a quantidade de gordura corporal que temos no organismo mediante uma simples observação do corpo ao espelho.

É por esse motivo que é importante avaliar e controlar a percentagem de gordura no corpo. A percentagem de gordura no corpo proporciona uma melhor avaliação da condição física do que o peso por si só – a composição da sua perda de gordura pode significar que está a perder massa muscular em vez de gordura - pode continuar a apresentar uma elevada percentagem de gordura mesmo que uma balança indique um "peso normal".

ÁGUA NO ORGANISMO – PORQUÊ AVALIÁ-LA?

A água no organismo é o componente mais importante do peso corporal. Representa mais de metade do peso total e quase dois terços da massa magra do corpo (predominantemente músculo). A água desempenha diversas funções importantes no organismo:

Todas as células do organismo, quer se encontrem na pele, glândulas, músculos, cérebro ou qualquer outro órgão, só poderão funcionar correctamente se tiverem água suficiente. A água também desempenha um papel fundamental na regulação do equilíbrio da temperatura do corpo, sobretudo através da transpiração.

A combinação entre a avaliação do seu peso e da sua gordura pode parecer "normal", mas o nível de hidratação do seu corpo pode ser insuficiente para ter uma vida saudável.

ÍNDICE METABÓLICO BASAL (BMR) – O QUE SIGNIFICA?

O seu índice metabólico basal (BMR) consiste numa estimativa da energia (avaliada em calorias) gasta pelo organismo, em descanso, para manter as funções normais do corpo. Este trabalho ininterrupto contribui para aproximadamente 60-70% das calorias gastas pelo organismo, onde se inclui a frequência cardíaca, a respiração e a manutenção da temperatura do corpo. O seu BMR é influenciado por diversos factores, entre os quais a idade, o peso, a altura, o sexo, os hábitos alimentares e a prática de exercício físico.

POR QUE DEVO CONHECER A MINHA MASSA MUSCULAR?

Segundo o American College of Sports Medicine (ASCM), a massa muscular magra pode decair em quase 50 porcento entre os 20 e os 90 anos. Se não fizer nada para substituir essa perda, estará a perder músculo e a aumentar a gordura. Também é importante que conheça a sua % de massa muscular durante a redução do peso. Em descanso, o corpo queima aproximadamente 110 calorias adicionais para cada quilo de músculo adquirido. Algumas vantagens do ganho de massa muscular incluem:

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 49

Downloaded from www.vandenborre.be

- Combate ao declínio em termos de força, densidade óssea e massa muscular que acompanham o envelhecimento.
- Manutenção da flexibilidade das articulações.
- Orientação da redução do peso quando combinada com uma dieta saudável.

LIMITES NORMAIS DE GORDURA CORPORAL E PERCENTAGEM TOTAL DE ÁGUA NO ORGANISMO

MASCULINO		
IDADE	GORDURA CORPORAL	ÁGUA NO ORGANISMO
6	12-20%	60%+
7	13-20%	
8	13-21%	
9	13-22%	
10	13-23%	
11	13-23%	
12	12-23%	
13	12-22%	
14	11-21%	
15	10-21%	
16	10-20%	
17	10-20%	
18-29	8-19%	60%
30-39	11-21%	
40-49	13-23%	55%
50-59	15-25%	
60-69	17-27%	50%

FEMININO		
IDADE	GORDURA CORPORAL	ÁGUA NO ORGANISMO
6	14-23%	50%+
7	15-25%	
8	15-26%	
9	16-27%	
10	16-28%	
11	16-29%	
12	16-29%	
13	16-29%	
14	16-30%	
15	16-30%	
16	16-30%	
17	15-30%	
18-29	20-30%	50%
30-39	22-32%	
40-49	24-34%	47%
50-59	26-36%	
60-69	28-38%	45%

Fig 1

	COM % ÁGUA NO ORGANISMO ABAIXO DO NORMAL	COM % DE ÁGUA NO ORGANISMO NORMAL OU ACIMA DO NORMAL %
GORDURA CORPORAL BAIXA %	É recomendado um programa de preparação física, certificar-se de que ingere água suficiente	É recomendado um programa de preparação física
GORDURA CORPORAL SAUDÁVEL %	Peso e gordura corporal OK, mas ingestão insuficiente de água	Equilíbrio ideal entre gordura corporal, massa muscular e peso
GORDURA CORPORAL ELEVADA %	Necessária uma mudança de regime alimentar, certificar-se de que ingere água suficiente	Necessária uma mudança de regime alimentar

Fig 2

Para quem utiliza o modo "Atleta": é de salientar que os atletas têm um intervalo de gordura corporal inferior e um maior intervalo de água no organismo do que os ilustrados acima, dependendo do tipo de desporto ou actividade praticada.

Os resultados das avaliações da água no organismo são influenciados pela proporção de gordura corporal e de músculo. Se a proporção de gordura corporal for elevada, ou se a proporção de músculo for baixa, a tendência será os resultados da água no organismo serem baixos.

É importante não esquecer que as medições, tais como do peso corporal, gordura corporal e água no organismo, são ferramentas que deve utilizar no âmbito de um estilo de vida saudável. Considerando que as flutuações a curto prazo são normais, sugerimos que registe em gráfico os seus progressos com o passar do tempo, em vez de se concentrar nos valores de um único dia.

Este equipamento destina-se a utilização exclusivamente particular. As mulheres grávidas deverão utilizar apenas a função de peso. **Deve procurar-se sempre orientação médica profissional antes de se iniciarem programas de dieta e exercício.**

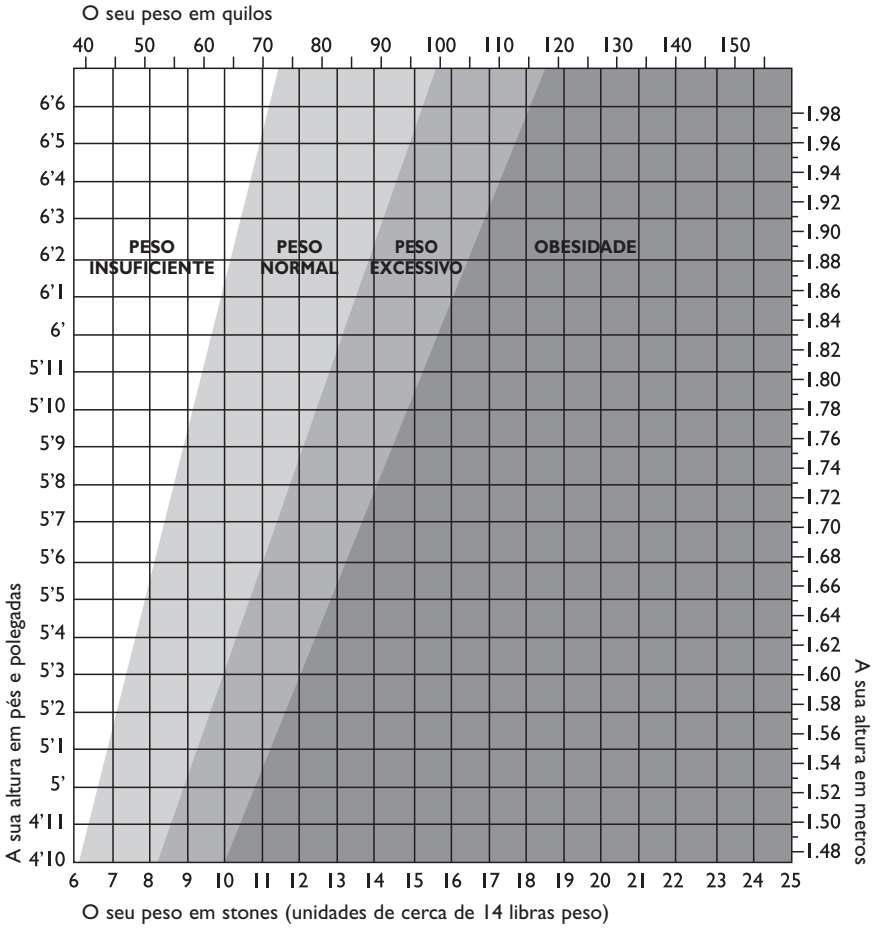
ATENÇÃO: Não utilize este equipamento se tiver um pacemaker ou outro dispositivo médico. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 50

Downloaded from www.vandenborre.be

QUAL O SIGNIFICADO DO MEU VALOR BMI?

A Balança de Análise Salter Maxview calcula o seu valor de BMI. Ilustra-se abaixo um útil gráfico que mostra a correlação entre altura, peso e as categorias BMI: Peso insuficiente, Normal, Excesso de peso e Obesidade.



A sua categoria de IMC pode ser identificada utilizando o quadro abaixo.

Categoria de IMC	Significado do Valor de IMC	Risco para a Saúde Baseado Unicamente no IMC
< 18.5	Peso insuficiente	Moderado
18.6-24.9	Peso normal	Baixo
25-29.9	Peso excessivo	Moderado
30+	Obesidade	Elevado

IMPORTANTE: Caso o gráfico/quadro indique que está fora de um parâmetro "normal" de peso saudável, consulte o seu médico antes de tomar qualquer iniciativa.

As classificações de IMC destinam-se apenas a adultos (mais de 20 anos de idade).

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 51

Downloaded from www.vandenborre.be

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Exactamente, como é que as minhas gordura corporal e água no organismo estão a ser avaliadas?

A Balança de Análise Salter Maxview recorre a um método de medição designado por Bioelectrical Impedance Analysis (BIA - análise da impedância bioleléctrica), segundo o qual é transmitida uma minúscula corrente através do organismo, pelos pés e pernas. Esta corrente flui facilmente pelo tecido muscular magro, que é rico em teor de fluidos, mas tem dificuldade para fluir pela gordura. Por conseguinte, ao avaliar a impedância do seu organismo (i.e., a sua resistência à corrente), é possível determinar-se a quantidade de músculo. Com base nessa medição, é possível fazer uma estimativa da quantidade de gordura e de água.

Qual é o valor da corrente que passa pelo meu corpo quando se efectua uma medição? É seguro?

A corrente é inferior a 1mA, o que é um valor ínfimo e completamente seguro. A corrente não se sente. No entanto, convém salientar que, como medida de precaução para não danificar o dispositivo, este equipamento não deve ser utilizado por pessoas que tenham algum equipamento médico electrónico interno, como por exemplo um pacemaker.

Se eu avaliar a minha gordura corporal e a água a horas diferentes durante o dia, os valores podem apresentar variações significativas. Qual o valor correcto?

Os valores da sua percentagem de gordura corporal variam com o teor de água no organismo, que sofre variações ao longo do dia. Não há uma hora certa ou errada para efectuar uma avaliação, mas recomendamos que as faça a uma hora regular em que considerar que o seu organismo está normalmente hidratado. Evite efectuar avaliações depois de tomar banho ou ir à sauna, após exercício intenso, ou no período de 1-2 horas depois de ingerir grandes quantidades de água ou das refeições.

Um amigo tem um analisador de gordura corporal de outro fabricante. Quando o utilizei, verifiquei que tinha um valor de gordura corporal diferente da indicada na minha Balança de Análise Salter Maxview. Qual é a explicação?

Analisadores de gordura corporal diferentes efectuam avaliações em diferentes partes do organismo e utilizam algoritmos matemáticos diferentes para calcular a percentagem de gordura corporal. O melhor conselho é não fazer comparações entre equipamentos, mas antes utilizar sempre o mesmo equipamento para controlar qualquer alteração.

Como é que interpreto os meus valores de gordura corporal e de percentagem de água no organismo?

Consulte as tabelas de gordura corporal e de água no organismo que acompanham o equipamento. Essas tabelas ajudam-no a perceber se os valores da sua gordura corporal e água no organismo se enquadram numa categoria saudável (relativamente à sua idade e sexo).

Como devo proceder se os meus valores de gordura corporal forem muito "altos"?

Uma dieta sensata, ingestão de líquidos e um programa de exercício físico podem reduzir a sua percentagem de gordura corporal. Deve procurar-se sempre orientação médica profissional antes de se iniciar um programa com estas características.

Por que motivo é que os limites de percentagem de gordura corporal são diferentes para homens e mulheres?

É natural que as mulheres tenham uma maior percentagem de gordura do que os homens, pois a constituição do corpo é diferente, estando preparado para a gravidez, amamentação, etc.

Como devo proceder se os meus valores de percentagem de água forem "baixos"?

Certifique-se de que bebe água suficiente com regularidade e esforce-se por integrar a sua percentagem de gordura no limite saudável.

Por que motivo devo evitar a utilização da Balança de Análise Salter Maxview durante a gravidez?

Durante a gravidez, a composição do organismo das mulheres sofre consideráveis alterações para suportar o feto em desenvolvimento. Nestas circunstâncias, os valores da percentagem de gordura corporal podem ser pouco precisos e induzir em erro. Por conseguinte, as mulheres grávidas deverão utilizar apenas a função de peso.

Downloaded from www.vandenborre.be

COMEÇAR

Passo 1: Pilhas

Introduza as 4 pilhas AAA fornecidas no compartimento respectivo, verificando se os terminais + e - estão na orientação correcta.

Passo 2: Pés para alcatifa

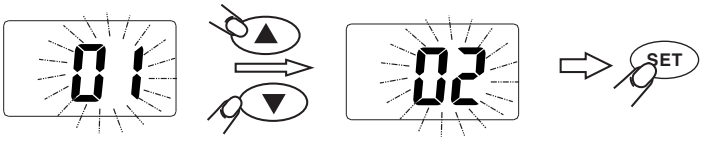
Para utilização em alcatifa, queira instalar os pés para alcatifa fornecidos.

Passo 3: Ajustar a hora

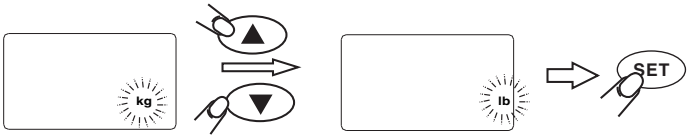
1) Verifique se a balança está desligada.
2) Prima e mantenha premido o botão **SET** até a hora ficar intermitente no visor. Acerte a hora usando os botões ▲ e ▼ (observe que o relógio é de 24 horas). Prima o botão **SET** para confirmar.
3) Os minutos ficam intermitentes. Acerte os minutos utilizando os botões ▲ e ▼. Prima o botão **SET** para confirmar.

INTRODUÇÃO DE DADOS PESSOAIS

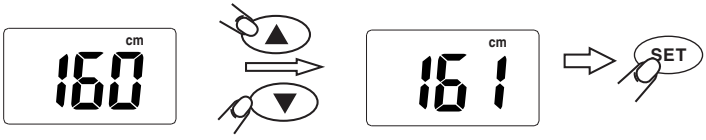
1) Prima o botão **SET** para ligar a balança.
2) Enquanto o número de utilizador estiver intermitente, seleccione um número de utilizador premindo os botões ▲ ou ▼. Prima o botão **SET** para confirmar a sua escolha.



3) O visor do modo do peso ficará intermitente. Prima o botão ▲ até o símbolo correcto ficar intermitente, depois prima o botão **SET**.

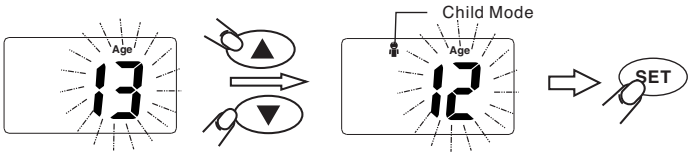


4) O visor da altura ficará intermitente. Prima ▲ ou ▼ conforme necessário para definir a sua altura, depois prima o botão **SET**.



Downloaded from www.vandenborre.be

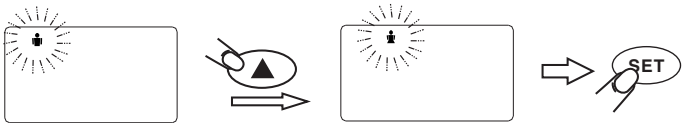
5) O visor da idade ficará intermitente. Prima ▲ e ▼ conforme necessário para definir a sua idade, depois prima o botão **SET**.



Modo "Crianças":
Quando a idade for definida para 6-12 anos, o modo "crianças" é seleccionado automaticamente. Será visualizado um ícone de uma criança, conforme ilustrado abaixo.

Nota: No modo "criança", só é visualizado o peso, gordura corporal e água no organismo.

6) O símbolo de sexo masculino ou feminino ficará intermitente. Prima o botão ▲ até o símbolo correcto ficar intermitente, depois prima o botão **SET**.



Modo "Atleta":
Quando a idade for definida entre os 15 e os 50 anos, o modo "Atleta" fica disponível. Para seleccionar o modo "Atleta", prima o botão ▲ até ser visualizado , depois prima o botão **SET**.

Um atleta define-se como uma pessoa que pratica uma actividade física intensa de aproximadamente 12 horas por semana e que tem uma frequência cardíaca em repouso de aproximadamente 60 batimentos por minuto ou menos.

7) O visor mostrará as suas definições, depois apaga. A memória está definida.

8) Repita o procedimento para um segundo utilizador ou para mudar os dados do utilizador.

Nota: Para actualizar ou substituir os dados memorizados, siga o mesmo procedimento, efectuando as alterações necessárias.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 54

Downloaded from www.vandenborre.be

VALORES DE PESO E GORDURA CORPORAL

Coloque a balança numa superfície plana.

1) Prima o botão **SET**.
2) Seleccione o seu número de utilizador premindo os botões ▲ ou ▼.
3) ESPERE enquanto o visor reconfirma os seus dados pessoais e depois apresenta um valor de zero.
4) Quando visualizar zero, suba para a plataforma COM OS PÉS DESCALÇOS e mantenha-se imóvel. Certifique-se de que os seus pés estabelecem um bom contacto com as 4 placas de metal da plataforma. Os seus pés taparão o visor.
5) Decorridos alguns segundos, escutará um aviso sonoro. Desça da balança.
6) O seu peso será visualizado, seguido pela percentagem de gordura corporal, percentagem total de água no organismo, percentagem de massa muscular, BMI e índice metabólico basal (BMR).

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 55

Downloaded from www.vandenborre.be

APENAS VALOR DO PESO

Este equipamento integra a cómoda particularidade de activação ao subir para a balança. Depois de ligar, basta subir para a plataforma para utilizar a balança – não é necessário esperar!

Modo "SetWeight" (ajuste de peso)

1) Carregue no centro da plataforma e retire o pé. A hora é apresentada.
2) Carregue no centro da plataforma e retire o pé. Será visualizado zero.
3) Prima o botão **SET** até ser apresentado kg, lb ou st.
4) Aguarde até que a balança desligue.

Inicialização da balança

1) Carregue no centro da plataforma e retire o pé. A hora é apresentada.
2) Carregue no centro da plataforma e retire o pé.
3) Aguarde até que a balança desligue.

Este processo de inicialização deverá ser repetido caso mude a balança de sítio. Caso contrário, bastará subir para a balança.

Utilização da balança

1) Suba e mantenha os pés sobre o visor.
2) Quando ouvir um sinal sonoro, desça.
3) O seu peso será visualizado.
4) Será visualizado zero e depois a hora.
5) A balança desliga-se.

Sugestão: para visualizar a hora se a balança estiver desligada, pressione o centro da plataforma e retire o pé.

INDICADORES DE ADVERTÊNCIA

"Lo" = Substitua pilhas.

"O-Ld" = O peso excede a capacidade máxima.

"Err" = Fora do limite, operação incorrecta ou mau contacto dos pés.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

80 cm - 220 cm 2'7" - 7'3" 6 - 100 anos Masculino/Feminino Memória para 12 utilizadores Modo "Crianças" = 6-12 anos	Modo "Atleta" = 15-50 anos d = 0,1 % gordura corporal d = 0,1 % água no organismo d = 0,1 % massa muscular d = 1 kcal BMR

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 56

Downloaded from www.vandenborre.be

RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO E CUIDADOS

- Pese-se sempre na mesma balança e colocada no mesmo tipo de soalho. Não compare pesagens entre balanças uma vez que as tolerâncias de fabrico admitidas podem causar diferenças.
- Coloque a sua balança num local onde o soalho for nivelado e duro o que garante a máxima exactidão e manutenção da infomação.
- Para obter os melhores resultados, recomendamos-lhe as medições sempre à mesma hora do dia, de preferência ao princípio da noite e antes de uma refeição.
- Ao acordar é uma óptima opção.
- A sua balança arredonda o peso de acordo com a graduação da escala. Se ao pesar-se obtivér dois pesos diferentes o seu peso está entre as duas leituras.
- Limpe a sua balança com um pano suave.
- Não deixe a sua balança molhar-se em demasia pois isso poderá danificar a electrónica.
- Trate a sua balança com cuidado – é um instrumento de precisão. Não a deixe cair ou salte para cima dela.

GUIA PARA DIAGNÓSTICO DE ERROS

- É necessário ter os pés descalços para efectuar as medições de gordura e total de água corporais.
- O estado da pele da sola dos seus pés poderá afectar a leitura. Para uma máxima precisão e consistência da leitura, limpe os pés com um pano húmido, deixando-os ligeiramente humedecidos antes de subir para a balança.

GARANTIA

Este equipamento destina-se apenas para uso doméstico. A Salter procederá à reparação ou substituição do equipamento, ou de qualquer componente do mesmo (excluindo baterias) sem qualquer encargo por um período de 15 anos a contar da data de aquisição, caso se comprove que a falha se deve a um defeito de fabrico ou do material. A presente garantia inclui os componentes que afectam o funcionamento da balança. Não abrange a deterioração do acabamento provocada por uma utilização e um desgaste normais nem danos provocados acidentalmente ou por utilização indevida. A abertura ou a desmontagem da balança ou dos respectivos componentes anulará a garantia. As reivindicações ao abrigo da garantia deverão ser acompanhadas pela prova de compra e enviadas para a Salter (ou representante Salter local fora do Reino Unido), com portes de devolução pagos. Devem tomar-se as devidas precauções de embalamento para que não se verifiquem danos durante o transporte. A presente promessa acresce aos direitos que a lei confere ao consumidor e que não podem, de modo algum, ser afectados pela garantia. Fora do Reino Unido, contacte o seu representante Salter local.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 57

Downloaded from www.vandenborre.be

HOE WERKT DEZE MAXVIEW ANALYSER WEEGSCHAAL?

De Salter Maxview Analyser weegschaal maakt gebruik van BIA-technologie (bio-impedantie analyse), waarbij een zwak elektrisch signaal door het lichaam gestuurd wordt om te onderscheiden tussen vet en vetvrije weefsels. Het elektrische signaal is niet voelbaar en is volkomen veilig. Er wordt contact met het lichaam gemaakt via roestvrij stalen kussentjes op het plateau van de weegschaal.

Deze methode berekent gelijktijdig uw eigen gewicht, lichaamsvet, totale lichaamswatergehalte, snelheid van basaal metabolisme, spiermassa en BMI, wat u een nauwkeuriger beeld geeft van uw algemene gezondheid en lichamelijke conditie.

Deze weegschaal toont ook het gewicht, lichaamsvet en totale lichaamswater van kinderen en jongeren tussen de 6 en 17 jaar. Spiermassa, BMI en BMR worden niet weergegeven voor deze leeftijdsgroep. Deze weegschaal kan de persoonlijke gegevens van maximaal 12 gebruikers opslaan. U kunt deze weegschaal als analyse-weegschaal en als conventionele weegschaal gebruiken.

LICHAAMSVET - WAT BETEKENT DAT?

Het menselijk lichaam bestaat onder andere uit een percentage vet. Dit vet is onmisbaar voor een gezond, goedwerkend lichaam. Het vormt een kussentje rond de gewrichten en beschermt vitale organen, het helpt bij het regelen van de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en helpt het lichaam zichzelf te onderhouden wanneer er weinig voedsel is. Te veel lichaamsvet, maar ook te weinig lichaamsvet kan echter een gevaar voor uw gezondheid vormen. Het is moeilijk om te schatten hoeveel lichaamsvet we in ons lichaam hebben door simpelweg in de spiegel te kijken.

Daarom is het belangrijke om uw lichaamsvetpercentage te meten en in de gaten te houden. Het lichaamsvetpercentage geeft u een beter inzicht in uw fitheid dan alleen gewicht - de samenstelling van uw gewichtsverlies kan betekenen dat u meer spiermassa dan vet verliest - u kunt zelfs nog een hoog percentage vet hebben wanneer een weegschaal een 'normaal gewicht' aangeeft'.

LICHAAMSWATER - WAAROM MOET IK DIT METEN?

Lichaamswater is het allerbelangrijkste bestanddeel van het lichaamsgewicht. Het vertegenwoordigt meer dan de helft van uw totale gewicht en bijna tweederde van uw magere lichaamsmassa (voornamelijk spieren). Water is in meerdere opzichten belangrijk voor uw lichaam:

Alle cellen in het lichaam, of het nu in de huid, de klieren, de spieren, de hersenen of ergens anders is, kunnen alleen goed functioneren als ze voldoende water hebben. Water speelt ook een belangrijke rol bij het regelen van de temperatuurbalans van het lichaam, met name door transpiratie.

De combinatie van uw gewicht en vetmeting kan 'normaal' lijken, maar het kan zijn dat het niveau van de waterhuishouding van uw lichaam onvoldoende is voor een gezond leven.

BASAL METABOLIC RATE (BMR) - WAT BETEKENT DAT?

Uw Basal Metabolic Rate (BMR) is uw ruststofwisseling, ofwel een schatting van de energie (gemeten in calorieën) die het lichaam verbruikt in rust om de normale lichaamsfuncties te onderhouden. Dit voortdurende werk is goed voor ongeveer 60-70% van de calorieën die het lichaam verbruikt. Hieronder vallen ook het slaan van het hart, ademen en het op peil houden van de lichaamstemperatuur. Uw BMR wordt beïnvloed door een aantal factoren, waaronder leeftijd, gewicht, lengte, geslacht en eet- en bewegingsgewoontes.

WAAROM MOET IK MIJN SPIERMASSA WETEN?

Volgens het American College of Sports Medicine (ASCM) kan de magere spiermassa met bijna 50 procent afnemen tussen de leeftijd van 20 en 90. Indien u niets doet om dat verlies op te vangen, krijgt u steeds minder spieren en meer vet. Het is ook belangrijk om uw spiermassapercentage te weten als u aan het afvallen bent. In rust verbrandt het lichaam ongeveer 110 calorieën extra voor elke kilo spieren die u ontwikkelt. Enkele voordelen van het ontwikkelen van spiermassa:

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 58

Downloaded from www.vandenborre.be

- U brengt een ommekeer teweeg in de afname van kracht, botdichtheid en spiermassa die gepaard gaat met het ouder worden.
- Onderhoud van soepele gewrichten.
- Leidt in combinatie met een gezond dieet tot gewichtsafname.

NORMAAL GEZOND NIVEAU PERCENTAGE LICHAAMSVET EN TOTAAL LICHAAMSWATER

MAN		
LEEFTIJD	LICHAAMSVET	LICHAAMSVOCHT
6	12-20%	60%+
7	13-20%	
8	13-21%	
9	13-22%	
10	13-23%	
11	13-23%	
12	12-23%	
13	12-22%	
14	11-21%	
15	10-21%	
16	10-20%	
17	10-20%	
18-29	8-19%	60%
30-39	11-21%	
40-49	13-23%	55%
50-59	15-25%	
60-69	17-27%	50%

VROUW		
LEEFTIJD	LICHAAMSVET	LICHAAMSVOCHT
6	14-23%	50%+
7	15-25%	
8	15-26%	
9	16-27%	
10	16-28%	
11	16-29%	
12	16-29%	
13	16-29%	
14	16-30%	
15	16-30%	
16	16-30%	
17	15-30%	
18-29	20-30%	50%
30-39	22-32%	
40-49	24-34%	47%
50-59	26-36%	
60-69	28-38%	45%

Fig 1

	ONDER NORMALE LICHAAMSVOCHT %	NORMALE EN BOVEN LICHAAMSVOCHT %
LAAG LICHAAMSVET %	Condietrainig wordt aangeraden, Zorg voor voldoende vocht inname	Condietraining wordt aangeraden
GEZOND LICHAAMSVET %	Gewicht en lichaamsvet % ok, maar onvoldoende vocht inname	Ideale balans lichaamsvet, spiermassa en gewicht
HOOG LICHAAMSVET %	Veranderen van dieet is noodzakelijk, zorg voor voldoende water inname	Veranderen van dieet is oodzakelijk

Fig 2

Voor mensen die de atleetstand gebruiken: denk erom dat atleten een lager niveau voor lichaamsvet kunnen hebben en een hoger niveau voor water dan hierboven staat aangegeven, afhankelijk van het type sport of activiteit dat zij beoefenen.

De resultaten van lichaamswatermetingen worden beïnvloed door het aandeel lichaamsvet en spieren. Als het aandeel lichaamsvet hoog is, of het aandeel spieren laag, zullen de resultaten voor lichaamswater meestal laag zijn.

Het is belangrijk u te realiseren dat metingen zoals lichaamsgewicht, lichaamsvet en lichaamswater hulpmiddelen voor u zijn als onderdeel van een gezonde leefstijl. Omdat schommelingen over een korte periode normaal zijn, raden wij u aan uw voortgang gedurende langere tijd bij te houden. Dit is beter dan u te richten op de uitkomsten van een enkele dag.

Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Zwangere vrouwen dienen alleen de gewichtfunctie te gebruiken.

U dient altijd medisch advies te vragen voordat u begint met diëten en trainingsprogramma's.

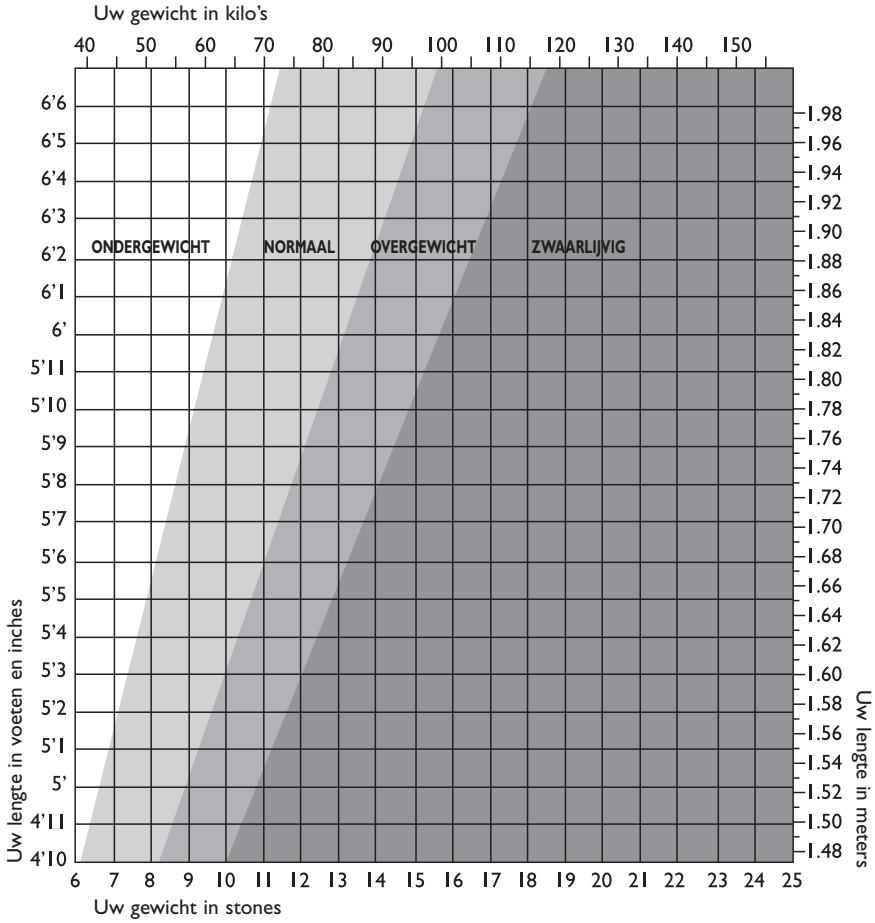
PAS OP: Gebruik dit product niet als u een pacemaker of een ander medisch apparaat hebt. Indien u twijfelt, raadpleeg uw dokter.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 59

Downloaded from www.vandenborre.be

WAT BETEKENT BMI-WAARDE?

De Salter Maxview Analyser weegschaal berekent uw BMI-waarde. Hieronder ziet u een nuttige tabel met de samenhang tussen lengte, gewicht en de BMI-categorieën Ondergewicht, Normaal, Overgewicht en Obesitas.



Met de onderstaande tabel kunt u vaststellen in welke BMI-categorie u valt.

BMI categorie	BMI waardebetekenis	Gezondheidsrisico uitsluitend gebaseerd op BMI
< 18.5	Ondergewicht	Gemiddeld
18.6-24.9	Normaal	Laag
25-29.9	Overgewicht	Gemiddeld
30+	Zwaarlijvig	Hoog

BELANGRIJK: Als u volgens het diagram/de tabel in een andere categorie dan 'normaal' valt, raadpleeg dan eerst uw huisarts voordat u enige actie onderneemt.

BMI-categorieën zijn alleen voor volwassenen (20 jaar en ouder).

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 60

Downloaded from www.vandenborre.be

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Hoe worden mijn lichaamsvet en water precies gemeten?

De Salter Maxview Analyser weegschaal maakt gebruik van een meetmethode die bekend staat als bio-elektrische impedantie analyse (BIA). Er wordt een miniem stroompje door uw lichaam gezonden, via uw voeten en benen. Dit stroompje gaat gemakkelijk door mager spierweefsel, dat een hoog vloeistofgehalte heeft, maar niet gemakkelijk door vet.
Door de impedantie (d.w.z. de weerstand van het stroompje) te meten, kan de hoeveelheid spierweefsel worden vastgesteld. Hieruit kan de hoeveelheid vet en water worden berekend.

Wat is de waarde van het stroompje dat door mij heengaat als de meting plaatsvindt? Is het veilig?

Het stroompje is minder dan 1 mA, wat heel weinig is en volkomen veilig. U kunt het niet voelen. Er echter wel om denken dat u dit apparaat niet mag gebruiken als u een intern elektronisch medisch apparaat draagt, zoals een pacemaker. Dit uit voorzorg tegen een mogelijke verstoring van dat apparaat.

Als ik mijn lichaamsvet en water op verschillende momenten van de dag meet, kan er behoorlijk veel verschil in zitten. Welke waarde is correct?

De meting van uw lichaamsvetpercentage varieert naar gelang de hoeveelheid lichaamswater, en deze verandert gedurende de dag. Er is geen goed of fout moment van de dag om een meting te doen, maar probeer wel vaste tijden aan te houden en kies een moment waarop de waterhuishouding van uw lichaam naar uw mening normaal is. Doe geen metingen nadat u een bad of sauna hebt genomen, nadat u intensief getraind hebt of binnen 1-2 uur nadat u veel gedronken hebt of een maaltijd hebt genuttigd.

Mijn vriend heeft een weegschaal met lichaamsvetanalyse van een ander merk. Toen ik deze gebruikte, merkte ik dat ik een ander lichaamsvet % had dan op mijn Salter Maxview Analyser weegschaal. Hoe kan dit?

De verschillende apparaten voor lichaamsvetanalyse doen metingen op verschillende delen van het lichaam en gebruiken verschillende wiskundige algoritmes om het percentage lichaamsvet te berekenen. Het beste advies is om geen vergelijkingen tussen apparaten te maken, maar altijd hetzelfde apparaat te gebruiken, zodat u een goed beeld krijgt van de veranderingen.

Hoe moet ik de metingen van mijn lichaamsvet en waterpercentage interpreteren?

Raadpleeg de tabellen Lichaamsvet en Water die bij dit product horen. Hier kunt u aflezen of uw lichaamsvet en watermetingen binnen een gezonde categorie vallen (in relatie tot uw leeftijd en geslacht).

Wat moet ik doen als mijn lichaamsvetmeting erg 'hoog' is?

Een verstandig dieet, vochtinname en een trainingsprogramma kunnen uw lichaamsvetpercentage doen afnemen. U dient altijd medische begeleiding te vragen voordat u met zo'n programma begint.

Waarom zijn de niveaus voor lichaamsvetpercentages zo verschillend voor mannen en vrouwen?

Vrouwen hebben van nature een hoger vetpercentage dan mannen, omdat hun lichaam anders gebouwd is in verband met zwangerschap, borstvoeding, etc.

Wat moet ik doen als mijn waterpercentagemeting 'laag' is?

Zorg ervoor dat u regelmatig voldoende water drinkt en doe uw best om uw vetpercentage naar een gezond niveau te krijgen.

Waarom kan ik de Salter Maxview Analyser weegschaal niet gebruiken tijdens mijn zwangerschap?

Tijdens de zwangerschap verandert de samenstelling van het lichaam van de vrouw sterk, omdat het moet zorgen voor het zich ontwikkelende kind. Onder dergelijke omstandigheden kunnen metingen van lichaamsvetpercentages onnauwkeurig en misleidend zijn.
Zwangere vrouwen dienen daarom alleen de gewichtfunctie te gebruiken.

Downloaded from www.vandenborre.be

BEGINNEN

Stap 1: Batterijen

Plaats de 4 AAA-batterijen in het batterijvak, met de + en - polen aan de juiste kant.

Stap 2: Tapijtvoetjes

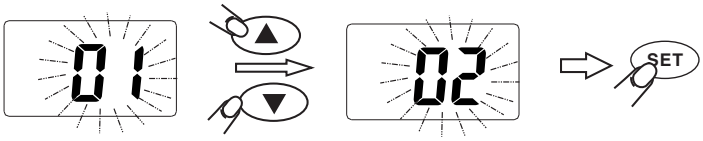
Als de weegschaal op vloerbedekking wordt gebruikt, breng dan de tapijtvoetjes aan.

Stap 3: Tijdinstelling

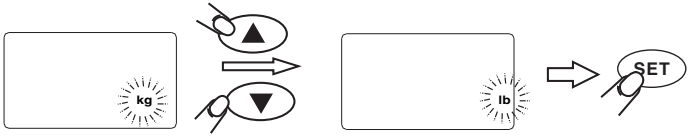
1) Controleer of de weegschaal uitstaat.
2) Houd de **SET**-toets ingedrukt tot het uur knippert op het display. Stel het uur in met de knoppen ▲ en ▼ (let op: 24-uursklok). Druk nogmaals op **SET** om de instelling te bevestigen.
3) De minuten knipperen. Stel de minuten in met de knoppen ▲ en ▼. Druk nogmaals op **SET** om de instelling te bevestigen.

PERSOONLIJKE GEGEVENSINVOER

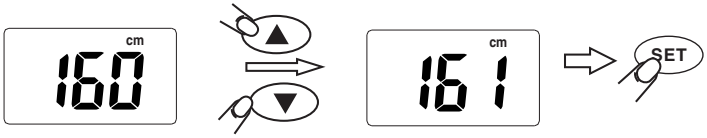
1) Druk de **SET**-toets in om de weegschaal aan te zetten.
2) Terwijl het gebruikersnummer knippert, kiest u een gebruikersnummer door op ▲ of ▼ te drukken. Druk op de **SET**-toets om uw keuze te bevestigen.



3) De gewichtmodus knippert op het display. Druk de ▲-toets in totdat het juiste symbool knippert, druk vervolgens de **SET**-toets in.

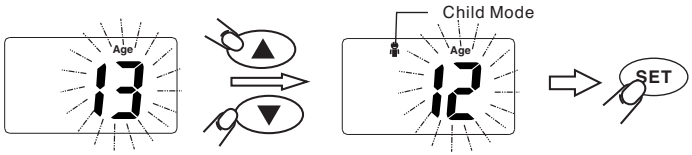


4) Het symbool voor lengte knippert. Druk ▲ of ▼ in om uw lengte in te stellen, druk vervolgens op de **SET**-toets.



Downloaded from www.vandenborre.be

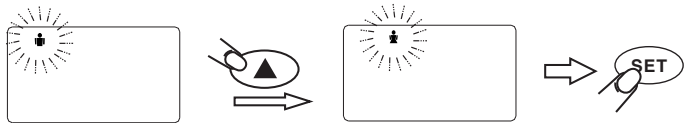
5) De leeftijd knippert op het display. Druk ▲ en ▼ in om uw leeftijd in te stellen, druk vervolgens op de **SET**-toets.



Kinderstand:
Indien u een leeftijd instelt van 6-12 jaar, wordt automatisch voor de kinderstand gekozen.
Er verschijnt een klein kind-icoontje, zoals hieronder afgebeeld.

Let op: In de kinderstand worden alleen gewicht, lichaamsvet en lichaamswater weergegeven.

6) Het symbool voor man of vrouw knippert. Druk de ▲-toets in totdat het juiste symbool knippert, druk vervolgens de **SET**-toets in.



Atleetstand:
Indien u een leeftijd instelt van 15-50 jaar, wordt automatisch voor de Atleetstand gekozen.
Om de atleetstand te kiezen drukt u op de ▲-toets in tot verschijnt, druk vervolgens de **SET**-toets in.

De definitie van een atleet is iemand die zich ongeveer 12 uur per week bezighoudt met intensieve fysieke activiteiten en een hartslag in rust heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder.

7) Het display laat uw instellingen zien en gaat dan uit. Op dat moment is het geheugen ingesteld.

8) Herhaal de procedure voor een tweede gebruiker of om gebruikersgegevens te wijzigen.

Let op: Om de gegevens uit het geheugen naar eigen inzicht te wijzigen of te overschrijven dient u dezelfde procedure te volgen.

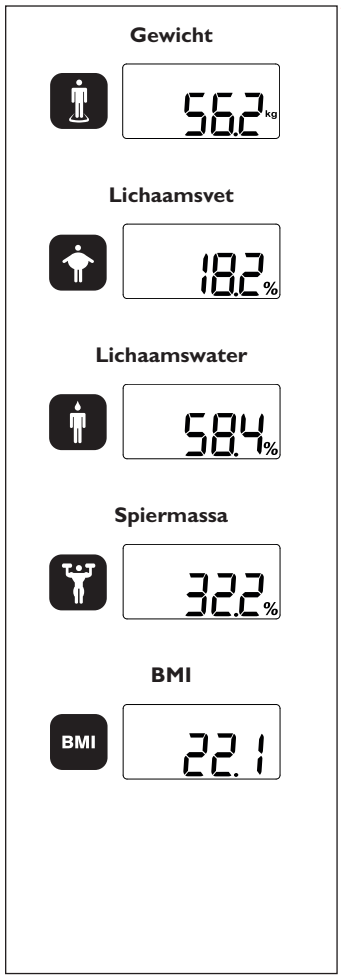
HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 63

Downloaded from www.vandenborre.be

METINGEN GEWICHT EN LICHAAMSVET

Plaats de weegschaal op een vlakke, rechte ondergrond.

1) Druk de **SET**-toets in.
2) Kies een gebruikersnummer door op ▲ of ▼ te drukken.
3) WACHT tot het display uw persoonlijke gegevens bevestigt en een nul weergeeft.
4) Als de nul wordt weergegeven, stapt u MET BLOTE VOETEN op het plateau en blijft u stilstaan. Zorg ervoor dat uw voeten goed contact maken met de 4 metalen kussentjes op het weegplateau. Het display zit onder uw voeten.
5) Na enkele seconden hoort u een pieptoon. Stap van de weegschaal af.
6) Uw gewicht verschijnt, gevolgd door het percentage vet en het totale percentage water in uw lichaam, het spiermassapercentage en Basal Metabolic Rate (BMR).



Downloaded from www.vandenborre.be

ALLEEN GEWICHTMETING

Deze weegschaal beschikt over onze handige opstapbediening. Zodra de weegschaal is opgestart, hoeft u er alleen nog maar op te stappen. Wachten behoort tot het verleden!

Gewichtsmodus Instellen

1) Duw met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer weg. De tijd verschijnt.
2) Duw met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer weg. Er verschijnt een nul.
3) Druk de **SET**-toets in tot kg, lb of st verschijnt.
4) Wacht tot de weegschaal uit gaat.

De weegschaal opstarten

1) Duw met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer weg. De tijd verschijnt.
2) Duw met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer weg.
3) Wacht tot de weegschaal uit gaat.

Dit opstartproces moet iedere keer wanneer de weegschaal is verplaatst, worden herhaald. Werd de weegschaal niet verplaatst, dan kunt u er gewoon op stappen.

De weegschaal gebruiken

1) Ga op de weegschaal staan met uw voeten op het display.
2) Ga van de weegschaal af zodra u de pieptoon hoort.
3) Uw gewicht wordt in het display getoond.
4) Eerst verschijnt nul, dan de tijd.
5) De weegschaal gaat uit.

Tip: Om de tijd te bekijken terwijl de weegschaal uit staat, duw met uw voet op het midden van het weegplateau en haal uw voet weer weg.

WAARSCHUWINGSMELDINGEN

'Lo' = Batterij vervangen.

'O-Ld' = Gewicht hoger dan maximumcapaciteit.

TECHNISCHE SPECIFICATIE

80 cm - 220 cm	Atleetstand = 15-50 jaar
2'7" - 7'3"	d = 0,1 % lichaamsvet
6 - 100 jaar	d = 0,1 % lichaamswater
Man/Vrouw	d = 0,1 % spiermassa
Geheugen voor 12 gebruikers	d = 1 kcal BMR
Kinderstand = 6-12 jaar	

Downloaded from www.vandenborre.be

ADVIES VOOR GEBRUIK EN ONDERHOUD

- Weed Unzelf altijd op dezelfde plaats op dezelfde soort vloer.Vergelijk niet de gewichten van verschillended weegschalen aangezien deze fabricage toleranties kunnen verschillen.
- Plaats de weegschaal op een harde – rechte vloer zodat U de meest nauwkeurige gewichtsmeting verkrijgt.
- Het is aan te raden om op dezelfde tijd van de dag te meten voor een gelijkmatig resultaat, bij voorkeur vroeg in de avond voor het avondeten.
- Uw weegschaal rond Uw gewicht af naar de dichtsbijzijnde gewichtindeling. Indien U na 2 wegingen verschillende gewichten krijgt ligt Uw gewicht tussen de twee aangegeve gewichten in.
- Reinig Uw weegschaal met een vochtige doek.
- Voorkom dat Uw weegschaal echt nat wordt aangezien dit een slechte uitwerking kan hebben op de electronica.
- Behandel Uw weegschaal voorzichtig – het is een precisie instrument. Laat de weegschaal niet vallen en spring er niet op.

PROBLEEMOPLOSSINGSGIDS

- U moet blootsvoets zijn wanneer de waarden van uw lichaamsvet en TBW worden gemeten.
- De conditie van de huid van uw voetzolen kan de aflezing beïnvloeden. Om het meest accurate en consistente resultaat te krijgen, dient u uw voeten met een natte doek enigszins te bevochtigen voordat u op de weegschaal stapt.

GARANTIE

Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Salter zal het product, of een onderdeel van dit product (behalve batterijen), gratis repareren of vervangen mits binnen 15 jaar na de aankoopdatum kan worden aangetoond dat het product defect is geraakt vanwege tekortschietend vakmanschap of gebrekkige materialen. Deze garantie heeft betrekking op werkende onderdelen die van invloed zijn op de werking van de weegschaal. De garantie heeft geen betrekking op cosmetische aantastingen veroorzaakt door slijtage of beschadigingen die per ongeluk of door verkeerd gebruik zijn ontstaan. Worden de weegschaal of onderdelen ervan geopend of gedemonteerd, dan komt de garantie te vervallen. Claims die onder de garantie worden ingediend, moeten vergezeld gaan van een aankoopbewijs en op kosten van de verzender worden geretourneerd aan Salter (of de plaatselijke Salter-agent indien buiten het Verenigd Koninkrijk). De weegschaal dient zodanig te worden verpakt dat deze tijdens het transport niet beschadigd kan raken. Deze handelingen vormen een aanvulling op de wettelijk vastgelegde rechten van de consument en is hierop niet van invloed. Buiten het Verenigd Koninkrijk kunt u contact opnemen met de plaatselijke, erkende dealer van Salter.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 66

Downloaded from www.vandenborre.be

HVORDAN FUNGERER MAXVIEW ANALYSER PERSONVÆGTEN?

Salter Maxview Analyser personvægten anvender bioimpedansteknologi, hvor en meget svag elektrisk impuls sendes igennem kroppen for at adskille fedtvæv fra magert væv - den elektriske impuls kan ikke mærkes og er der er ingen risiko i forbindelse med målingen. Kontakten med kroppen foregår via puder af rustfrit stål på vægtens platform.

Denne metode beregner på samme tid din vægt, fedt i kroppen, mængden af vand i kroppen, kropsmasseindeks, basalstofskifte og muslkelmasse, der giver dig et mere præcist mål for din generelle sundhedstilstand.

Denne vægt vil også vise vægt, kropsfedt og samlet kropsvand for børn og teenagere på 6-17 år. Muskelmasse, kropsmasseindeks og basalstofskifte vises ikke for denne aldersgruppe. Vægten kan gemme personlige data for op til 12 brugere. Vægten kan både bruges til ovennævnte analyser og fungere som en normal vægt.

KROPSFEDT – HVAD BETYDER DET?

Menneskekroppen består bl.a. af en vis procentdel fedt. Det er livsnødvendigt for, at kroppen holder sig sund og velfungerende – fedtet virker som en stødpude for vores led og beskytter de livsvigtige organer, hjælper med at regulere kropstemperaturen, oplagrer vitaminer og giver næring til kroppen, når den mangler føde. For meget såvel som for lidt kropsfedt kan imidlertid være skadeligt for helbredet. Det er vanskeligt at måle, hvor meget kropsfedt vi har i kroppen ved blot at se os selv i spejlet.

Derfor er det vigtigt at kunne beregne og kontrollere kroppens fedtprocent. Kropsfedtprocenten giver dig et bedre mål for konditionen end vægten alene – sammensætningen af dit vægttab kan betyde, at du mister muskelmasse snarere end fedt – du kan stadig være 'over-fed', selv når en vægt angiver 'normal vægt'.

MÅLING AF KROPSVAND – HVORFOR MÅLE DET?

Kropsvand er den vigtigste enkeltbestanddel i din kropsvægt. Den står for mere end halvdelen af din samlede vægt og næsten to tredjedele af din magre kropsmasse (overvejende muskler). Vand varetager en række vigtige funktioner i din krop.

Alle kroppens celler kan kun fungere ordentligt, hvis de har tilstrækkeligt med vand. Det er uanset, om det drejer sig om celler i huden, kirtler, muskler eller et hvilket som helst andet sted. Vand spiller også en afgørende rolle i forbindelse med kroppens temperaturbalance. Den reguleres især ved svedafsondring.

Kombinationen af din vægt og fedtmåling kan godt se ud til at være "normal", men dit indtag af væske er måske ikke stort nok til at leve et sundt liv.

HVAD ER BASALSTOFSKIFTET (BMR – BASAL METABOLIC RATE)?

Dit basalstofskifte er et skøn af den energi (målt i kalorier), kroppen bruger i hvile på at opretholde sine normale funktioner. Dette uafbrudte arbejde udgør op til ca. 60-70 % af kroppens kalorieforbrug og omfatter hjertets slag, åndedrættet og opretholdelse af kropstemperaturen. Dit basalstofskifte påvirkes af forskellige faktorer, herunder alder, vægt, højde, køn, kost og motionsvaner.

HVORFOR BØR JEG KENDE MIN MUSKELMASSE?

Ifølge American College of Sports Medicine (ASCM) kan den rene muskelmasse falde med næsten 50 % fra 20-års- til 90-års-alderen. Hvis du intet gør for at erstatte dette tab, vil du miste muskelmasse og få mere fedtvæv. Det er også vigtigt at kende din muskelmasse, når du taber dig. I hvile forbrænder kroppen ca. 110 ekstra kalorier for hver kilo muskelmasse, du tager på.
Der er flere fordele ved at øge sin muskelmasse, fx:

Downloaded from www.vandenborre.be

- Vende det fald i styrke, knogletæthed og muskelmasse, der følger med alderen.
- Opretholde smidige led.
- Styre vægttabet, når det kombineres med en sund diæt.

NORMALT SUNDT OMRÅDE FOR KROPSFEDT- & SAMLET KROPSVANDPROCENT

MAND		
ALDER	KROPSFEDT	KROPSVAND
6	12-20%	60%+
7	13-20%	
8	13-21%	
9	13-22%	
10	13-23%	
11	13-23%	
12	12-23%	
13	12-22%	
14	11-21%	
15	10-21%	
16	10-20%	
17	10-20%	
18-29	8-19%	60%
30-39	11-21%	
40-49	13-23%	55%
50-59	15-25%	
60-69	17-27%	50%

KVINDE		
ALDER	KROPSFEDT	KROPSVAND
6	14-23%	50%+
7	15-25%	
8	15-26%	
9	16-27%	
10	16-28%	
11	16-29%	
12	16-29%	
13	16-29%	
14	16-30%	
15	16-30%	
16	16-30%	
17	15-30%	
18-29	20-30%	50%
30-39	22-32%	
40-49	24-34%	47%
50-59	26-36%	
60-69	28-38%	45%

Fig 1

	UNDER NORMAL KROPSVAND-%	NORMAL OG OVER KROPSVAND-%
LAV KROPSFEDT-%	Fitnessprogram anbefales, sørg for tilstrækkeligt vandindtag	Fitnessprogram anbefales
SUND KROPSFEDT-%	Vægt og kropsfedt o.k., men utilstrækkeligt vandindtag	Ideel balance kropsfedt, muskelmasse og vægt
HØJ KROPSFEDT-%	Kostændring nødvendig, sørg for tilstrækkeligt vandindtag	Kostændring nødvendig

Fig 2

For dem, der bruger atlet indstilling: bemærk at atleter kan have et lavere kropsfedt område og et højere kropsvand område end vist herover, afhængig af deres type sport eller aktivitet.

Resultaterne af kropsvandsmåling påvirkes af forholdet mellem kropsfedt- og muskelmasse. Hvis kropsfedtproportionen er stor, og muskelmasseproportionen er lille, vil der være en tendens til en lav kropsvandsproportion.

Det er vigtigt at huske, at målinger af f.eks. kropsvægt, kropsfedt og kropsvand er værktøjer, du kan bruge som et led i din sunde livsstil. Det er helt normalt med kortvarige udsving, og derfor foreslår vi, at du noterer dine resultater over tid frem for at fokusere på målingen på en enkelt dag.

Dette produkt er kun beregnet til hjemmebrug. Gravide kvinder bør kun bruge vægtfunktionen.

Der bør altid indhentes professionel lægelig assistance inden starten på diæt og motionsprogrammer.

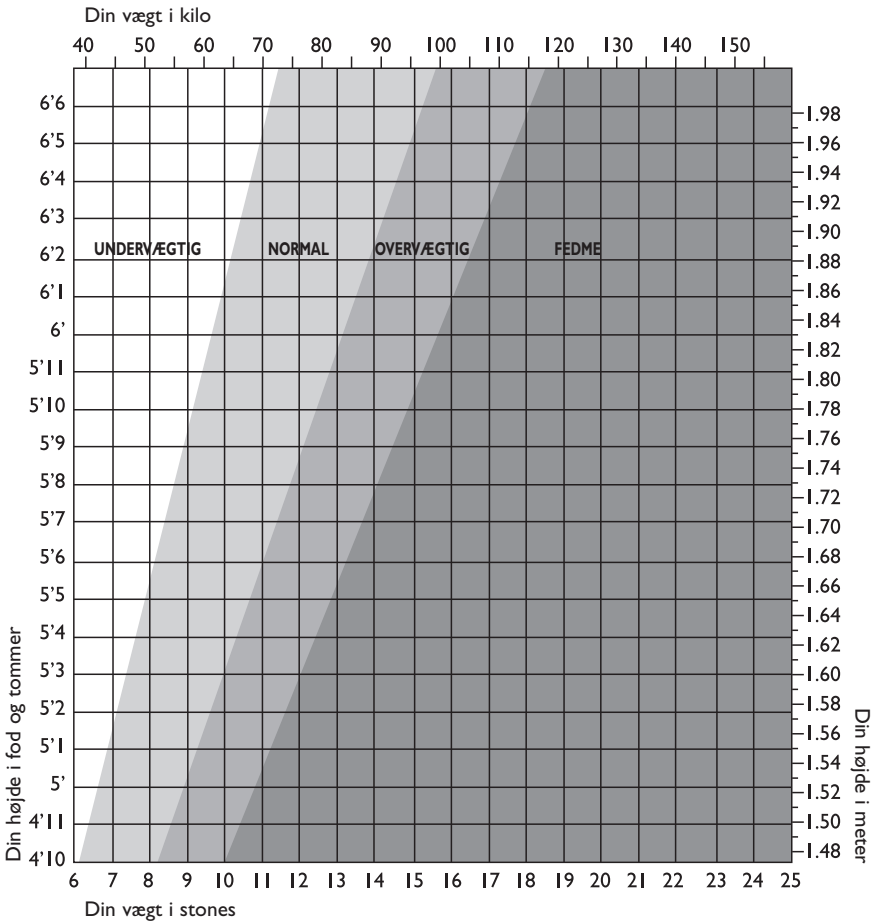
ADVARSEL: Du må ikke anvende dette produkt, hvis du har indopereret pacemaker eller andre lignende apparater. Spørg din læge, hvis du er i tvivl.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 68

Downloaded from www.vandenborre.be

HVAD BETYDER MIT KROPSMASSEINDEKS (BMI)?

Salter Maxview Analyser vægt beregner din BMI-værdi. Nedenfor er et nyttigt skema, som viser sammenhængen mellem højde, vægt og kropsmasseindeks-kategorierne Undervægtig, Normal, Overvægtig og Fed.



Du kan finde din BMI-kategori ved hjælp af nedenstående tabel.

BMI-kategori	BMI-værdis betydning	Helbredsrisiko i henhold til BMI alene
< 18.5	Undervægtig	Moderat
18.6-24.9	normal	Lav
25-29.9	Overvægtig	Moderat
30+	Fedme	Høj

VIGTIGT: Hvis diagrammet/tabellen viser, at du ligger uden for et "normalt" sundt vægtområde, skal du tale med din læge, før du gør noget.

BMI-klassifikationerne gælder kun for voksne (over 20).

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 69

Downloaded from www.vandenborre.be

SPØRGSMÅL OG SVAR

Præcis hvordan bliver mit kropsfedt og –vand målt?

Salter Maxview Analyser vægten bruger en målemetode, der kaldes bioimpedansanalyse (BIA). En ganske lille, strøm sendes gennem kroppen via fødderne og benene. Strømmen løber let gennem det magre muskelvæv, som har et højt væskeindhold, men ikke let gennem fedt.
Derfor kan muskelmængden bestemmes ved at måle kroppens impedans (dvs. dens modstand mod strømmen). På baggrund heraf kan man så anslå mængden af fedt og vand.

Hvad er værdien af den strøm, som passerer gennem mig, når målingen foretages? Er det sikkert?

Strømmen er mindre end 1 mA, hvilket er meget lidt og helt sikkert. Du vil ikke kunne føle det. Bemærk dog, at denne anordning ikke bør bruges af nogen med en intern elektronisk medicinsk anordning, f.eks. en pacemaker, som forholdsregel mod afbrydelse af den pågældende anordning.

Hvis jeg måler mit kropsfedt og -vand på forskellige tidspunkter på dagen, kan det svinge ganske betragteligt. Hvilken visning er den rigtige?

Målingen af din kropsfedtprocent svinger i takt med indholdet af vand i din krop, og vandindholdet ændrer sig i løbet af dagen. Der findes intet rigtigt eller forkert tidspunkt på dagen at foretage aflæsningen, men det er bedst at foretage målingerne regelmæssigt på et tidspunkt, hvor du mener, kroppen er normalt hydreret. Undgå at aflæse efter at have været i bad eller sauna, efter intensiv motion eller inden for 1-2 timer efter, at du har drukket meget eller indtaget et måltid.

Min ven har en kropsfedtanalysator af et andet fabrikat. Da jeg brugte den, opdagede jeg, at jeg fik en anden fedtprocentmåling end på min Salter Maxview Analyser vægt. Hvordan kan det være?

De forskellige kropsfedtanalysatorer foretager målinger på forskellige steder på kroppen og bruger forskellige matematiske algoritmer til at beregne procenten af kropsfedt. Det bedste råd er ikke at lave sammenligninger mellem det ene apparat og det andet, men at bruge det samme apparat hver gang til at holde øje med evt. forandringer.

Hvordan fortolker jeg mine målinger af kropsfedt- og –vandprocent?

Der henvises til kropsfedt- og –vandtabellerne, der medfølger med produktet. De vil vise, om målingen af din kropsfedt- og vandværdi falder indenfor en sund kategori (i forhold til din alder og dit køn).

Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af kropsfedt er meget 'høj'?

En sund kost, et fornuftigt væskeindtag og en motionsplan kan nedsætte din kropsfedtprocent. Du bør altid få professionel vejledning, f.eks.fra din læge, inden du begynder at følge en eventuel plan.

Hvorfor er der så stor forskel på krosfedtområderne for mænd og kvinder?

Kvinder har fra naturens side en højere fedtprocent end mænd, eftersom kvindekroppen er opbygget med henblik på graviditet, amning osv.

Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af vandprocent er 'lav'?

Husk at drikke vand med jævne mellemrum og arbejd mod at få fedtprocenten ind i det sunde område.

Hvorfor bør jeg ikke bruge Salter Maxview Analyser personvægten, hvis jeg er gravid?

Under graviditet ændres kvindekroppens opbygning ganske betydeligt, så den er i stand til at støtte barnets udvikling. Under disse omstændigheder kan målinger af kropsfedt være unøjagtige og vildtledende. Gravide kvinder bør derfor kun bruge vægtfunktionen.

Downloaded from www.vandenborre.be

KOM I GANG

Trin 1: Batterier

Isæt de 4 x AAA batterier, der medfølger, i batterirummet, idet det sikres, at + og – polerne vender korrekt.

Trin 2: Tæppeben

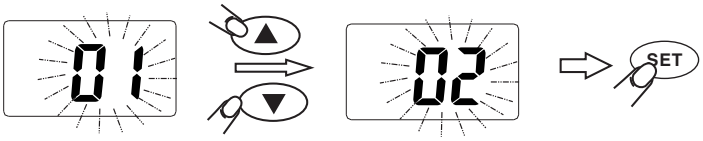
Sæt de vedlagte tæppeben på vægten, hvis den skal stå på et gulvtæppe.

Trin 3: Indstil tidspunkt

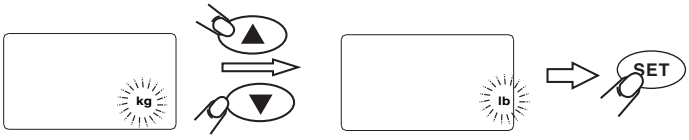
1) Tjek at der er slukket for vægten.
2) Tryk på **SET** knappen og hold den nede indtil timetallet blinker på displayet. Indstil time ved hjælp af ▲ og ▼ knapper (24-timers ur). Tryk på **SET** knappen for at bekræfte.
3) Minuttallet blinker. Justér minutter ved hjælp af ▲ og ▼ knapper. Tryk på **SET** knappen for at bekræfte.

PERSONLIGE DATA - INDLÆSNING

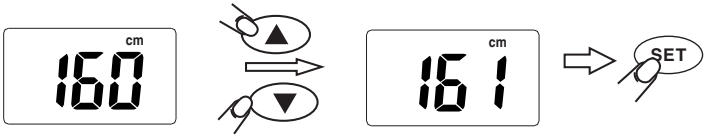
1) Tryk på **SET** knappen for at tænde for vægten.
2) Mens brugernummeret blinker, vælg et brugernummer ved at trykke på ▲ eller ▼ knapperne. Tryk på **SET** knappen for at bekræfte valget.



3) Vægtmodus-displayet blinker. Tryk på ▲ knappen, indtil det rigtige symbol blinker, og tryk derefter på **SET** knappen.

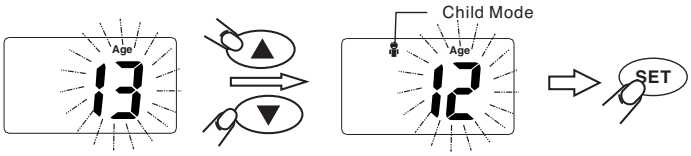


4) Højde displayet blinker. Tryk på ▲ eller ▼, som påkrævet, for at indstille din højde, og tryk derefter på **SET** knappen.



Downloaded from www.vandenborre.be

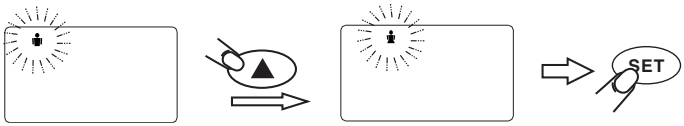
5) Alder displayet blinker. Tryk på ▲ eller ▼ , som påkrævet, for at indstille din alder, og tryk derefter på **SET** knappen.



Børneindstilling:
Når alderen indstilles fra mellem 6-12 år, vælges børneindstilling automatisk. Et lille børneikon kommer frem, som vist herunder

Bemærk: I børneindstilling vil kun vægt, kropsfedt og kropsvand blive vist.

6) Mand- eller kvindesymbolet blinker. Tryk på ▲ knappen, indtil det rigtige symbol blinker, og tryk derefter på **SET** knappen.



Atlet indstilling:
Når alderen indstilles på mellem 15-50 år, vil Atlet indstilling være tilgængelig.
Atlet indstilling vælges ved at trykke på ▲ knappen, indtil den vises , og tryk derefter på **SET** knappen.

En atlet defineres som en person, der er involveret i intens fysisk aktivitet ca. 12 timer om ugen, og som har en hvilehjertefrekvens på ca. 60 slag i minuttet eller mindre.

7) Displayet vil vise dine indstillinger og derefter slukke. Hukommelsen er så indstillet.

8) Gentag proceduren for en anden bruger eller for at ændre brugerdata.

Bemærk: Følg samme procedure for at opdatere eller overskrive de gemte data, idet du foretager de nødvendige ændringer.

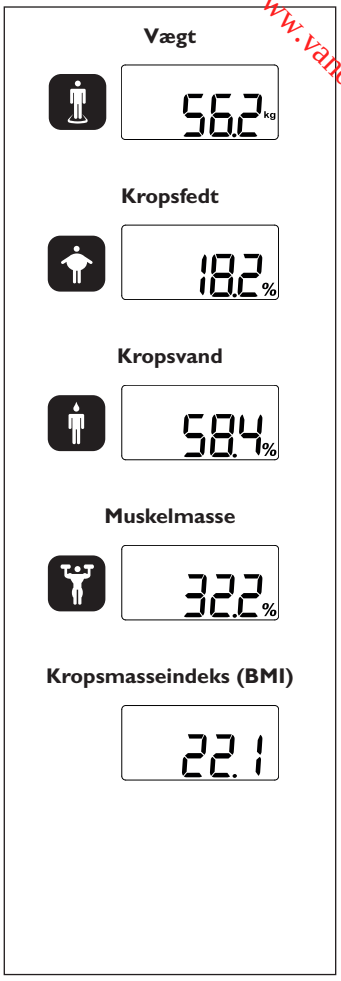
HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 72

Downloaded from www.vandenborre.be

VÆGT OG & MÅLING AF KROPSFEDT

Sæt personvægten på en plan, jævn overflade.

1) Tryk på **SET** knappen.
2) Vælg dit brugernummer ved at trykke på ▲ eller ▼ knappen.
3) VENT mens displayet genbekræfter dine personlige data og derefter viser en nul-aflæsning.
4) Når nul vises, skal du stille dig op på platformen MED BARE FØDDER og stå stille. Sørg for, at dine fødder er i god kontakt med de 4 metalpuder på platformen. Dine fødder vil dække displayet.
5) Efter et par sekunder vil du høre et bip. Træd ned af vægten.
6) Din vægt vil blive vist efterfulgt af din kropsfedtprocent, samlet kropsvandprocent, muskelmasseprocent, kropsmasseindeks og basalstofskifte (BMR).



HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 73

Downloaded from www.vandenborre.be

AFLÆSNING AF V ÆGT

Denne vægt er udstyret med vores bekvemme 'træd-på'-funktion. Når vægten er blevet initialiseret, kan den bruges ved blot at træde direkte op på platformen – uden at skulle vente!

Vægtindstillingsmodus

1) Tryk en gang på midten af platformen med foden. Tidspunktet vises.
2) Tryk en gang på midten af platformen med foden. '0' vises.
3) Tryk på **SET** knappen indtil kg, lb eller st vises.
4) Vent på at vægten slukker.

Initialisering af vægten

1) Tryk en gang på midten af platformen med foden. Tidspunktet vises.
2) Tryk en gang på midten af platformen med foden.
3) Vent på at vægten slukker.

Denne initialiseringsproces skal gentages, hvis vægten flyttes. På alle andre tidspunkter skal man blot træde direkte på vægten.

Sådan bruger du vægten

1) Træd op på vægten og stå med dine fødder over displayet.
2) Når du hører et bip, skal du stå af vægten.
3) Din vægt bliver vist.
4) '0' vises og derefter tidspunkt.
5) Vægten slukker.

Tip: For at vise tiden, når der er slukket for vægten, skal du trykke en gang med foden på midten af platformen.

ADVARSELSINDIKATORER

'Lo' = Udskift batteri.

'O-LD" = Vægten overstiger maksimum kapacitet.

TEKNISK SPECIFIKATION

80 cm - 220 cm	Atlet indstilling = 15-50 år
2'7" - 7'3"	d = 0,1 % kropsfedt
6 - 100 år	d = 0,1 % kropsvand
Mand/Kvinde	d = 0,1 % muskelmasse
Hukommelse til 12 brugere	d = 1 kcal basalstofskifte (BMR)
Børneindstilling = 6-12 år	

Downloaded from www.vandenborre.be

GODE RÅD OM BRUG OG VEDLIGEHOLDELSE

- Foretag altid vejning på den samme vægt anbragt på den samme gulvflade. Lad være med at sammenligne vægtresultater fra to forskellige vægte, fordi der altid vil være visse forskelle på grund af fabrikstolerancer ved fremstillingen.
- Foretag vejning på samme tidspunkt hver dag og før måltider og uden sko på. Morgenstunden er et godt tidspunkt at foretage vejning på.
- Det anbefales, at du foretager din måling på samme tidspunkt på dagen og helst først på aftenen inden et måltid for at få så ensartede resultater som muligt.
- Rengør vægten med en fugtig klud. Brug ikke kemiske rengøringsmidler.
- Sørg for, at vægten ikke bliver gennemvædet, fordi det kan beskadige elektronikken.
- Behandl vægten med forsigtighed – den er et præcisionsinstrument. Sørg for ikke at tabe den og hoppe på den.

HVIS DER OPSTÅR FEJL

- Du skal have bare fødder, når du måler fedt og vand i kroppen.
- Den tilstand, huden under fødderne er i, kan påvirke målingen. Du får den mest nøjagtige og ensartede måling, hvis du tørrer fødderne med en fugtig klud og lader dem være en anelse fugtige, før du træder op på vægten.

GARANTI

Produktet er beregnet til hjemmebrug. Salter vil reparere og udskifte produktet, eller enhver del af dette produkt, (ekslusiv batterier) gratis, hvis det indenfor 15 år fra købsdatoen kan vises, at det er svigtet på grund defekte materialer eller udførelse. Denne garanti dækker arbejdende dele, som påvirker vægtens funktion. Den dækker ikke kosmetisk forringelse, som er forårsaget af normalt slid og brug, eller beskadigelse, som er forårsaget af vanvare eller misbrug. Hvis vægten eller dens komponenter åbnes, vil garantien ugyldiggøres. Erstatningskrav under garanti skal understøttes af købsbevis og skal returneres fragt betalt til Salter (eller den lokale udnævnte Salter agent, hvis udenfor Storbritannien). Man skal være omhyggelig med at indpakke vægten, så den ikke bliver beskadiget under transport. Denne garanti er udover forbrugerens lovbestemte rettigheder og har ingen indflydelse på disse rettigheder på nogen som helst måde. Udenfor Storbritannien skal du kontakt din lokale udnævnte Salter agent.

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 75

Downloaded from www.vandenborre.be

HG7992_9124_Maxview_IB.qxd:Layout 1 26/9/08 17:25 Page 76

Downloaded from www.vandenborre.be

SALTER
HoMedics Group Ltd
PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK
www.salterhousewares.com

REF: SL2085